جـــامعة الجزائــر
معهـد التربية البدنية والرياضية
- سيــــدي عبد ا -

مذكرة من بين متطلبات نيل شهادة الماجيستر في منهجية ونظريات التربية البدنية والرياضية
تخصص: إرشاد نفسي رياضي

# أثر خد مات ومهارات الإرشاد النفسي الرياضي للمدرب
# فـــــي
# تحسين النتائج الرياضية
# - فرق كـرة القدم -


إعداد الطالب:
*فاتـح عبدلي

إشراف :
*أ.د/عبد الناصر بن التومي


السنـــــة الجامعية 2005/ 2006

ا الرحمان الرحيم

" من يهده ا فهو المهتد ومن يضلل فلن تجد له وليا مرشدا"

# الإهـــداء

إلى الوالدين العزيزين إلى كل الإخوة والأختين

إلى زملاء دفعة الماجيستر2004-2005 وخاصة سعيدي و جمال....

إلى كل من اتخذ طريق العلم سبيلا

وإلى خطيبتي خاصة أهدي هذا العمل

فـاتح

# كلمة شكر

الحمد    الذي وفقني بفضله لإتمام هذا العمل كما أشكر الأستاذ المشرف الدكتور عبد الناصر بن تومي على توجيهاته.

وكذا أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ،وأشكر عناصر الفرق التي أجرينا معها العمل الميداني على تفهمهم ومساعدتهم لنا .

كما أشكر الزملاء الذين ساعدونا وخاصة عبد الحميد (ح) كما أشكر أخواي خالد ونذير على دعمهم المادي والمعنوي من حين لآخر.

# فهرس المحتويات

الفصل الثاني: التدريب في كرة القدم

الفصل الثالث:دور المرشد النفسي في مواجهة المشكلات النفسية والإصـابات في كرة القدم

## الجانـــب التطبيـــقي

### الفصل الأول: منهجيـــة البحـث



### الفصل الثاني: عرض وتحليل و مناقشة النتائج

# فهرس الجداول

# فهرس الأشكال

**المقدمــة:**

لقد كثر ا ديث الآونة الأخ ة ا ال الرياضي التنافسي خصوصا حول الاهتمام با انب النفسي عملية الإعداد والتدريب ،و ا ذا ا انب من أ ية ودور وتأث على حياة الأفراد والفرق ،حيث يقول الدكتور فاروق عبد الوهاب إحدى مداخلاته حول اهل ا انب النفسي الإعداد هو خطأ كب بأن " أصبح ضرورة من ضروريات التدريب لأن اللاعب هو جسد وعقل وحالة نفسية ... ولابد أن يكون ا درب واعيا مدركا لأ ية ا الة النفسية للاعب والعمل على يئة اللاعب نفسيا للمشاركات ا ختلفة".

حقا أصبح الاهتمام باللاعب من حيث توف سبل الراحة البدنية والنفسية قصد قيق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعا وبذلك الصحة النفسية أمر مهم ،هذا من جهة ومن جهة أخرى وضع برامج متكاملة تسهم بالارتقاء ستوى الوظائف العقلية والانفعالية والبدنية للرياضي ،وهذا من خلال الوضع ا سبان أن رياضة ا ستويات العليا ا ط خاص ا ياة اليومية للرياضي ،كتنظيم النوم والتغذية والترفيه وا و ا لائم للتخفيف من ضغوط التدريب وا نافسة،لأن الاتزان النفسي ينعكس على ا الة الفنية والبدنية للاعب ،فهو يساهم إدخال روح ا نافسة والطموح إ الفوز و دي ا واقف الصعبة لدى اللاعب ،و إذا كان مستوى اللاعب لا يثبت على أداء مع أو الفريق ككل يعا من لا استقرار ا ستوى والأداء أثناء ا شاركات ا باريات خلال ا وسم الرياضي عل ا درب يسعى إ معرفة أسباب عدم الاستقرار والثبات ،حيث يصل إ إدارتك أن القدرات البدنية وا هارية للاعب سليمة ف جع أن ذلك وبعض ا شاكل والصراعات ،راجع إ القلق الزائد وا وف من الفشل وعدم القدرة على التركيز الأداء ا يتطلب ضرورة التدخل للتعامل مع اللاعب نفسيا وهذا من خلال تقد خدمات الإرشاد النفسي من تصور عقلي واسترخاء وتغذية رجعية وتشجيع مع ا ساعدة على إبراز نقاط القوة والضعف وكذلك الاتصال والتقرب أكثر من اللاعب قصد اح الاتصال وتبليغ ا ساعدة ا طلوبة ،وكذا منحه الفرصة للتعب عن مشاعره وأداءه بعض ا واقف وح ا امج التدريبية كونه ا ع الأول وهذا ما يدعم له روح ا سؤولية، و ا قيقة ب أن يتواجد تص نفسا للقيام بعملية الإرشاد النفسي الرياضي وهذا بشكل مستمر ومتواصل ضمن الفريق ،ولكن و كم الاحتكاك الطويل ب اللاعب وا درب فإنه كن ذا الأخ أن يقوم مقام ا رشد ا ختص ،وهذا شريطة أن تلك ا هارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي ،وا تعلقة أساسا بإ ام ا درب با علومات الكافية

حول الفريق والتخصص و تلف ا وانب ومتطلبات التدريب ،واقتراح موضوعات مهمة للنقاش ب اللاعب و اولة ربط كل ا الات ال ا علاقة ياة اللاعب الفريق وحول ا نافسة قصد الاستفادة منها، والتحلي بروح ا سؤولية أثناء التعامل مع اللاعب ،والعمل على تسهيل عملية الاتصالات والتركيز على ا توى أكثر من الكم وتشجيع اللاعب من خلال ذلك لتقدير الذات والتفاعل أكثر فأكثر خلال ا لسات الإرشادية وتدعيم استقلالية اللاعب وهذا من خلال إظهار مرونة التعامل ومناقشة تلف ا عاي الأخلاقية لعملية الإرشاد وتشجيع اللاعب على الاعتماد على النفس ،وا قدرة على عكس وذج لائق مارسة عملية الإرشاد النفسي الرياضي ،فكلما توفرت هذه ا هارات لدى ا درب وقدم على ضوءها ا دمات الأساسية حتما سوف يؤثر ذلك وبشكل ملحوظ على مستوى الأداء والاستقرار النفسي والانفعا وبذلك يرتقي مستوى الفريق وهذا من جوانب متعددة فنية ومهارية وكذلك العلاقات السائدة داخل الفريق وبأبعادها ا تعددة أفقيا وعموديا وكذلك ا انب الأهم وهو النفسي، كل هذا ينعكس إ ابا على طبيعة النتائج ا ققة، ولذلك سوف يتركز هذا البحث الذي ب أيدينا حول تقييم الإرشاد النفسي من خلال ا درب وأثره على النتائج الرياضية وهذا من حيث ا دمات ال تقدم من طرف ا درب ومدى توافر ا هارات الأساسية للإرشاد النفسي الرياضي ،وهذا فرق القسم الوط الأول ا شاركة البطولة الوطنية وسم (2005-2006) و ذا الغرض قسمنا ثنا إ جانب أساسي و ا ا انب النظري وا انب التطبيقي بالإضافة إ ا انب التمهيدي .

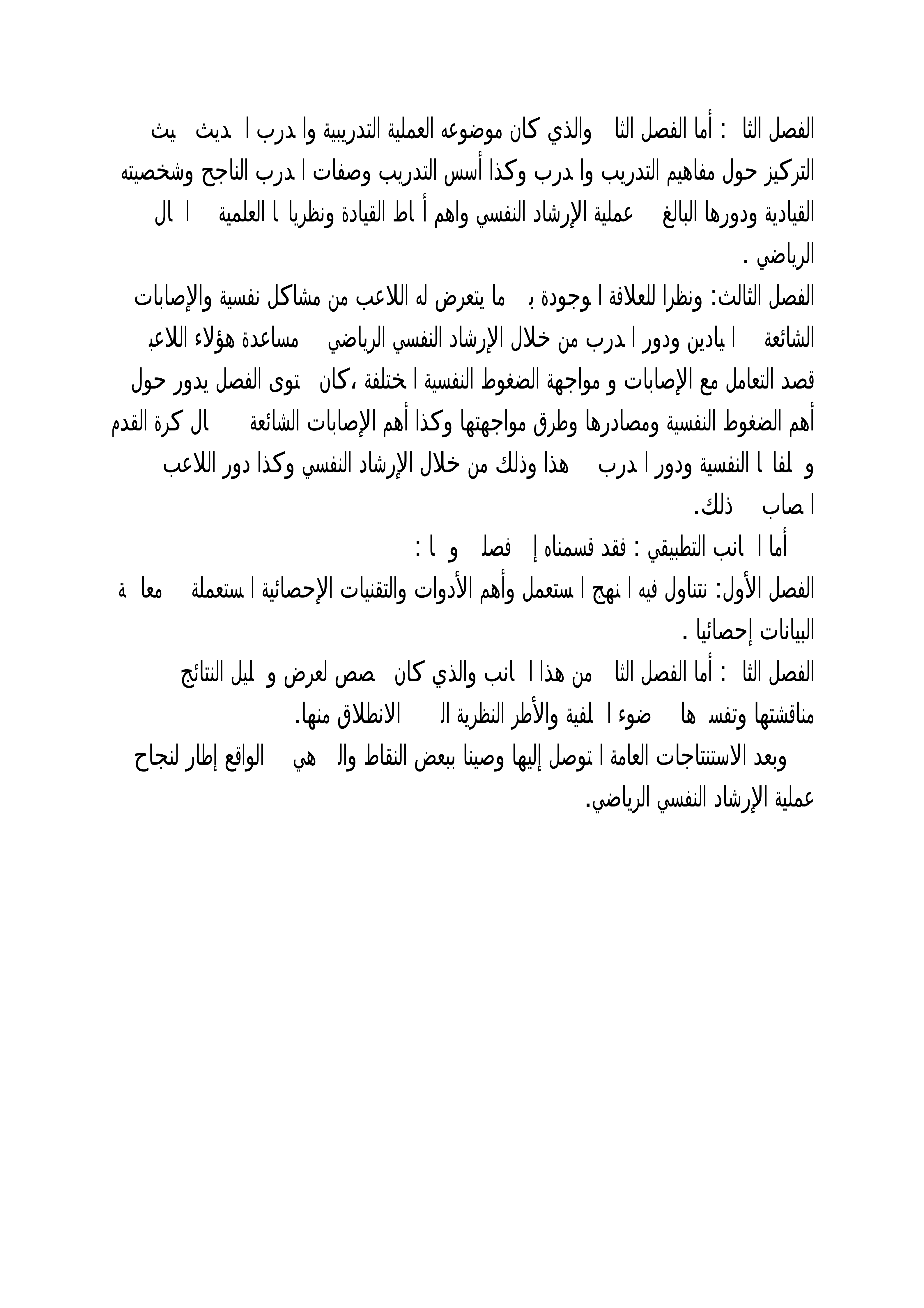
فا انب التمهيدي يتضمن عرض الإشكالية العامة وال تتمثل تأث توفر خدمات الإرشاد النفسي الرياضي ومهاراته فيما يقدمه ا درب وأثره على النتائج الرياضية .

اقترحنا بناءا على ذلك وكذا ا لفية النظرية للموضوع حلول مؤقتة وال اول التأكد من صحتها أو رفضها.

وكذلك الدراسات السابقة للموضوع وأ يته وشرح ا صطلحات الواردة البحث.

أما ا انب النظري فقد قسمناه إ ثلاثة فصول وهي :

الفصل الأول : ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل عرض أهم مفاهيم الإرشاد النفسي ونظرياته وكذا الاته والأسس العلمية ال تقوم عليها الوسائل ال يستخدمها ا رشد عملية الإرشاد النفسي الرياضي .



الفصل الثا : أما الفصل الثا والذي كان موضوعه العملية التدريبية وا درب ا ديث يث التركيز حول مفاهيم التدريب وا درب وكذا أسس التدريب وصفات ا درب الناجح وشخصيته القيادية ودورها البالغ عملية الإرشاد النفسي واهم أ اط القيادة ونظريا ا العلمية ا ال الرياضي .

الفصل الثالث: ونظرا للعلاقة ا وجودة ب ما يتعرض له اللاعب من مشاكل نفسية والإصابات الشائعة ا يادين ودور ا درب من خلال الإرشاد النفسي الرياضي مساعدة هؤلاء اللاعب قصد التعامل مع الإصابات و مواجهة الضغوط النفسية ا ختلفة ،كان توى الفصل يدور حول أهم الضغوط النفسية ومصادرها وطرق مواجهتها وكذا أهم الإصابات الشائعة ال كرة القدم و لفا ا النفسية ودور ا درب هذا وذلك من خلال الإرشاد النفسي وكذا دور اللاعب ا صاب ذلك.

أما ا انب التطبيقي : فقد قسمناه إ فصل و ا :

الفصل الأول: نتناول فيه ا نهج ا ستعمل وأهم الأدوات والتقنيات الإحصائية ا ستعملة معا ة البيانات إحصائيا .

الفصل الثا : أما الفصل الثا من هذا ا انب والذي كان صص لعرض و ليل النتائج مناقشتها وتفس ها ضوء ا لفية والأطر النظرية ال الانطلاق منها.

وبعد الاستنتاجات العامة ا توصل إليها وصينا ببعض النقاط وال هي الواقع إطار لنجاح عملية الإرشاد النفسي الرياضي.

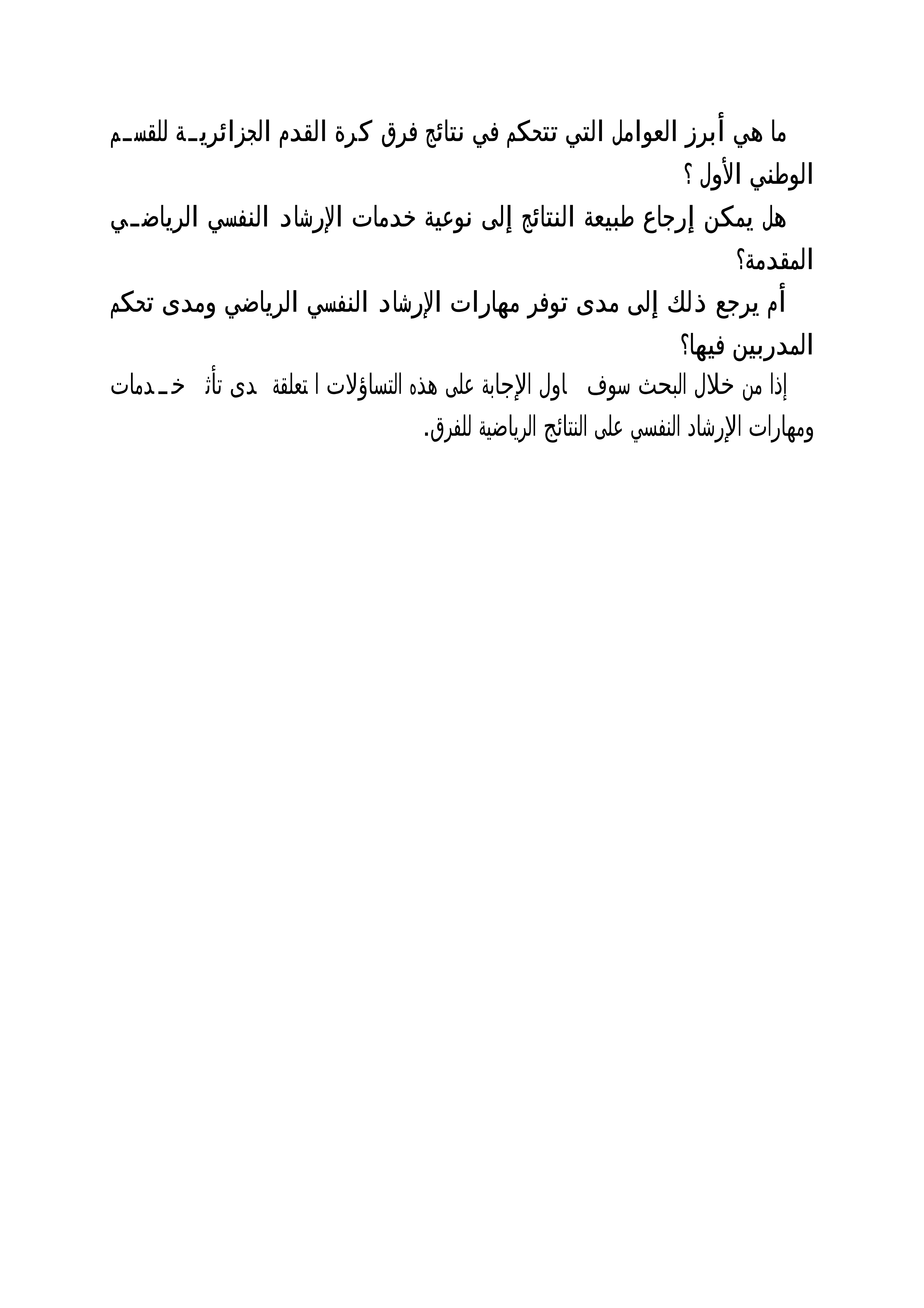
# الجانـــب
# التمهيـــــدي

**1- الإشكالية:**

كثيرا ما نسمع عبارات يرددها العاملون في مجال التدريب والتي تتعلق ببعض الأسباب التي قد تكون سببا لبعض الإخفاقات في النادي ،قد يتعلق إما بالجانب المادي أو التنظيمي أو الإداري ، وكذلك العلاقات داخل الفريق بين المدرب والمسيرين،أو بين المدرب واللاعبين ،أو بين اللاعبين فيما بينهم.

نعم لا ننكر تأثير العوامل السابقة على أداء الفريق خلال الموسم ،لكن التكوين الناجح والتحضير الشامل له الأثر البالغ في إذابة جليد الأزمات التي تعتري مسار النادي ، ومن خلال التحدث عن التحضير المتكامل ،حتما يتبادر إلى الذهن أقطاب التدريب المتكامل والمعرفة وهي البدني الخططي والمهاري و النفسي وهذا الأخير وما له من أهمية، يعتبر قمة التحضير ،وخاصة إذا كان المقصود منه ليس تحضير للمنافسات أو مقابلة أو بطولة معينة فقط بل بمعناه الإرشادي الواسع الهادف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف وبكل وضوح على ماله من إمكانات وما ينتظره من تحديات إلى إيضاح الصورة والتوافق بين نقاط قوة وضعف اللاعب وما هو مطلوب منه خلال المشوار الرياضي في النادي وكل هذا سعيا إلى تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي والانفعالي وبذلك تتحقق الصحة النفسية للرياضي التي تمكنه من الصمود والمواجهة خلال تعرضه لأزمات تبقى ممكنة مادام المشوار الرياضي مستمر،حتى لا تكون تلك المحطات سببا

تراجع مردود اللاعب والفريق وهذا من عدة جوانب سواء من حيث التحكم في الانفعالات وتوجيهها وتسخيرها لما هو إيجابي أو من حيث التصور العقلي و تحقيق الاتصال وبشكل سليم لاستيعاب الخطط والبرامج التدريبية ،المهارية العقلية ،و في كل هذا يكون المدرب هو مركز العملية التي يطلق عليها الإرشاد النفسي الرياضي ،و يمكن أن يمارس المدرب هذه العملية المهمة ومن دون صورة أكاديمية وخالية من البرامج وتوكولات المؤطرة المعروفة في المجالات متخصصة يلزمها شهادات عليا إذا من هذا المنطلق نتحدث عن مدى أهمية شخصية المدرب ومكانته وخبرته في الميدان التي تجعله متحكما في الفريق من كل النواحي المتعلقة بالإرشاد النفسي الرياضي ،و بهذا يكون التباين بين المدربين ويترجم إلى الفرق بين الفرق في نفس المنافسة ونفس المستوى من حيث التفاعل مع المواقف والتباين في النتائج ومن هذا وذاك نجد أنفسنا نتساءل وهذا من خلال التساؤلات التالية :



ما هي أبرز العوامل التي تتحكم في نتائج فرق كرة القدم الجزائريـة للقسـم الوطني الأول ؟

هل يمكن إرجاع طبيعة النتائج إلى نوعية خدمات الإرشاد النفسي الرياضـي المقدمة؟

أم يرجع ذلك إلى مدى توفر مهارات الإرشاد النفسي الرياضي ومدى تحكم المدربين فيها؟

إذا من خلال البحث سوف اول الإجابة على هذه التساؤلات ا تعلقة دى تأث خـدمات ومهارات الإرشاد النفسي على النتائج الرياضية للفرق.

**2- الدراسات السابقة:**

تعتبر الدراسات السابقة في البحث العلمي بمثابة القاعدة التي يتم فيهـا الانطـلاق ولـذلك وحسب ما تمكنا من الحصول عليه من دراسات وهي كلها أجنبية وسوف نستعرضها من حيـث الإشكالية وعينة البحث والنتائج المتوصل إليها.

**1-2 الدراسة الأولى:** دراسة سيون suin 1984

- ✓ **الهدف من الدراسة :** محاولة تقييم أهم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي التي تقـدمها للمشارك في دورة لوس أنجلس سنة 1984 الأولمبية ومدى فعاليتها.
- ✓ **عينة الدراسة:** كانت الدراسة مركزة على عينة تتكون من 11 مرشد نفسا من العاملين في إرشاد المشارك في الدورة.
- ✓ **نتائج الدراسة:** بينت نتائج الدراسة التي أجراها سيون أن أهم الخدمات التي قـدمها المرشدون النفسانيون للمشارك تمحورت حول :

- التنظيم الذاتي
- الاسترخاء
- التركيز
- وضع الأهداف
- الاتصال بين اللاعب والمدرب
- التحكم في الأفكار
- مواجهة الضغوط
- التصور
- التغذية الرجعية

**2-2 الدراسة الثانية:** دراسة دانيال جولد 1990

- ✓ عنوان البحث **" تقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي"**
- ✓ **إشكالية البحث:** إلى أي مدى يوفق المرشد النفسي في تقديم خدمات إرشادية مفيدة ومـا هي أهم الأبعاد؟
- ✓ **عينة البحث:** تمثلت عينة البحث 44 مرشدا نفسانيا رياضيا عملوا كلـهم في اللجـان الأمريكية قبل 1988 .
- ✓ **وسائل البحث:** استعمل الباحث استبيان خاص باللجنة الأولمبية الأمريكية للمرشد النفسي الرياضي وهذا من خلال ثلاث أبعاد وهي:

- البيانات والمعلومات.

- ا دمات النفسية.
- التقييم ا ستقبلي.

✓ **نتائج البحث:** بينت نتائج البحث أن أغلبية ا رشدين من العينة لديهم خ ات تطبيقيـة علم النفس الرياضي وهذا الأبعاد الثلاث.

## 3-2 الدراسة الثالثة: دراسة ستراوب straup 1993

✓ موضوع الدراسة: مقارنة بـ برامج الإرشاد النفسي السائدة حينها.

✓ **ال امج ا وضوعة:** 1- برنامج أونثتال ounathtal

2- برنامج برافيتز bravites

3- برنامج جايرون gairoun

✓ **نتائج الدراسة:** توصل الباحث من خلال دراسته التقييمية ا قارنة بـ ال امج الثلاث إ أن برنامج كل من أونثتال وبرافيتز يغطيان أكثر حاجات الرياضي من الإرشاد النفسـي على عكس برنامج جايرون وهذا هو هدف الدراسة ا قارنة.

## 3- أهداف البحث:

ندف من خلال هذا البحث إ قيق ما يلي:

✓ اولة تقييم واقع الإرشاد النفسي الرياضي أوساط الفرق ا زائرية وهذا مـن حيـث ا دمات ا قدمة وا هارات ا توفرة.

✓ بغية الوصول إ مدى اشي طبيعة النتائج ا صل عليها وطبيعة ا ـدمات وا هـارات الإرشادية ا قدمة من خلال ا درب .

✓ التركيز ما للإرشاد النفسي من أ ية ا شوار الرياضي.

✓ تبيان ما إن كانت هناك فوق دالة بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفـرق ذات النتـائج الضعيفة من حيث خدمات ومهارات الإرشاد النفسي.

إلا أنه هناك أهداف أخرى نسعى إليها من خلال ثنا هذا وذلك بشكل غ مباشر و كن حصرها فيما يلي:

✓ اولة إثارة هذا ا وضوع لدى الباحث هذا ا ستوى قصد البحث فيه أكثرفأكثر .

✓ وضع واقع الإرشاد النفسي فرقنا أمام الواجهة .

✓ لفت الانتباه إ الاهتمام بكل ا وانب أثناء ا شوار الرياضي.

**4- فرضيات البحث:**

**1-4 الفرضية الأساسية:** كلما كان ا درب ملما هارت و خـدمات الإرشـاد النفسـي ينعكس ذلك على مستوى الفريق و بالتا تكون النتائج الرياضية جيدة.

**2-4 الفرضيات الجزئية:**

**أ- الفرضية الجزئية الأولى:** هناك فروق ب الفرق ذات النتائج ا يـدة والفـرق ذات النتائج الضعيفة بعض مكونات خدمات الإرشاد النفسي وهذا من خلال الأبعاد التالية:

- ا صائص الإرشادية.
- فعالية الإرشاد النفسي الرياضي.
- فترات الاتصال من خلال ولغرض الإرشاد النفسي الرياضي .

**ب- الفرضية الجزئية الثانية:** هناك فروق مهارات الإرشاد النفسـي ا طبقـة بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهذا الأبعاد التالية:

- تقد ا علومات.
- القيام سؤوليات الإرشاد النفسي.
- تسهيل عملية الاتصال .
- تدعيم استقلالية اللاعب.
- إبراز وذج مارسة الإرشاد النفسي الرياضي.

**5- حدود البحث:**

يتركز هذا البحث حول تقييم عملية الإرشاد النفسي من خلال ا درب وسيكون ذلك صور كما يلي:

✓ يقتصر على مدر القسم الوط الأول لكرة القدم.

✓ حول بعدين رئيسي الإرشاد النفسي و ا.

- خدمات الإرشاد النفسي الرياضي.
- مهارات الإرشاد النفسي الرياضي.

✓ مقارنة ب فرق من ذو النتائج ا يدة وفرق من ذو النتائج الضعيفة.

**6- شرح المصطلحات :**

هناك بعض ا صطلحات الأساسية الـ رأينا أنه فيها مراعاة شرحها وهذا حسب ما مله من مفهوم إجرائي متعلق ببحثنا وهي:

**الإرشاد النفسي:** أرشد: دل، أهدى، دبر.[1]

أي مل معا التوجيه وا ساعدة .

- ✓ **الإرشاد النفسي:**قد ت الإشارة للإرشاد النفسي كث ا من ا راجع على انه تقد خدمة ومساعدة الفرد على اكتشاف ذاته من حيث ما لكه من إ ابيات وإمكانات وما تاج إليه وسلبيا ا " فهي عملية مباشرة بـ شخص فيها يساعد أحد الطرف الآخر على زيادة فهمه شكلا م وقدرته على حلها "[2] .
- ✓ **ا فهوم الإجرائي:** نقصد من الإرشاد النفسي الرياضي كل خدمة يقدمها ا ختص أو ا درب لأفراد الفريق سواء تعلق الأمر با انب التحض ي الوقائي أو التعـديل وإعـادة الترتيـب الطموحات والتحديات حسب الإمكانات والطرق لتحقيق التوافق النفسـي الاجتمـاعي وبذلك تتحقق الصحة النفسية .

**القيادة:**

قاد، يقود، علم إدارة،[3]وهي صفة تدل على هيئة نسبية بـ شخص يقوم بعمل ـاعي، و أشخاص يتبعون عمله ويسرون على مثاله، لتحقيق غاية مشتركة ويكون أحـد الطـرف قائـد والأخر منقاد[4].

**القيادة الرياضية:**

---

[1] - القاموس ا زدوج ( عر .فرنسي.عر )،ص290.

[2] - سامي مد ملحم: الإرشاد والعلاج النفسي،ط1،دار ا سـ ة ،الأردن،2001،ص37.

3- القاموس ا زدوج :مرجع سابق.

4- د أ د شفيق السكري:قاموس ا دمة الاجتماعية وا دمات الاجتماعية،دار ا عرفة ا امعية،2000،ص295.

أغلب الدراسات يشار إ القيادة على أنا ظاهرة منظمة يث يكون فيها فردا يؤثر علـى أفراد آخرين للوصول إ أهداف من خلال ا ماعة أو ا معيات[5] .

**ا فهوم الإجرائي:**

هي دور من ادوار ا درب الفريق ، يث يسعى من خلا م الس بالفريق إ مستوى عا من التحض البد والنفسي و ا ططي و ا هاري للوصول إ ا داف مسطرة ا نافسة وخارج ا نافسة.

**ا دمات الإرشادية:**

هي أنشطة الأخصائيون ( كن أن تكون نفسية أو اجتماعية...) ساعدة الناس على تقويـة قدرا م الذاتية و ايتهم من العاهة،و تقوية العلاقات...ومساعدة الأفراد للنجاح وظائفهم[6].

**ا فهوم الإجرائي:**

هي موعة من ا دمات يقدمها ا رشد النفسي لأفراد الفريق، وتتعلق بالفاعلية والاتصال من حيث ا دة والكيفية وكذلك السعي لتهيئة الظروف للاعب لإدراك إمكانيا م ا قيقية .

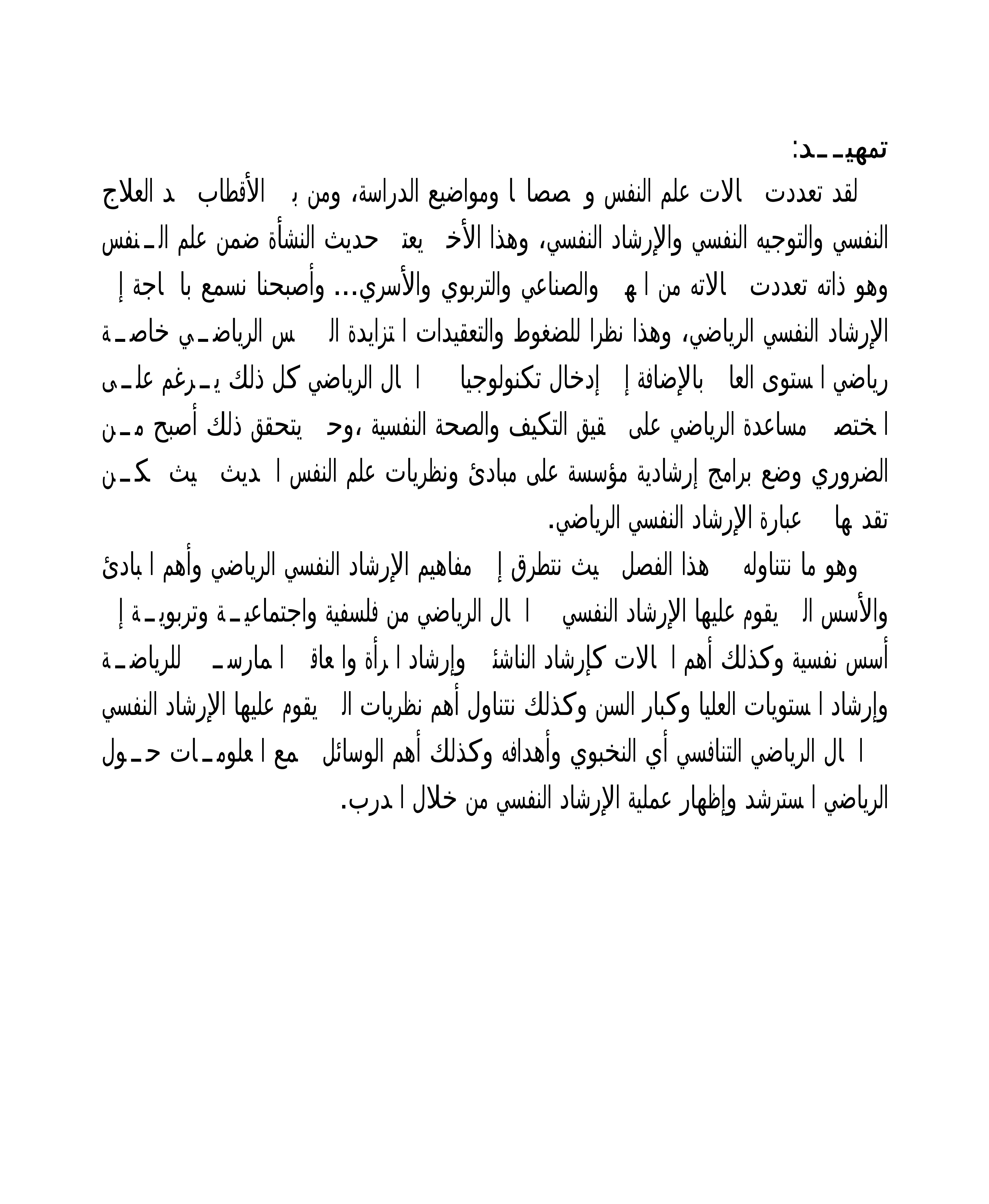
---

1- Edgar thill et philipe eleurance: guide pratique de la preparation psychologique du sportif,édition vigot,paris,France,2002,p109.

[6] - د أ د شفيق السكري:مرجع سابق،ص499.

# الجانــــب
# النظـــــــري

# الفصل الأول
# الإرشاد النفسـي الرياضي



**تمهيــد:**

لقد تعددت الات علم النفس و صصا ا ومواضيع الدراسة، ومن ب الأقطاب د العلاج النفسي والتوجيه النفسي والإرشاد النفسي، وهذا الأخ يعت حديث النشأة ضمن علم الـنفس وهو ذاته تعددت الاته من ا ه والصناعي والتربوي والأسري... وأصبحنا نسمع با اجة إ الإرشاد النفسي الرياضي، وهذا نظرا للضغوط والتعقيدات ا تزايدة ال س الرياضـي خاصـة رياضي ا ستوى العا بالإضافة إ إدخال تكنولوجيا ا ال الرياضي كل ذلك يـرغم علـى ا ختص مساعدة الرياضي على قيق التكيف والصحة النفسية ،وح يتحقق ذلك أصبح مـن الضروري وضع برامج إرشادية مؤسسة على مبادئ ونظريات علم النفس ا ديث يث كـن تقد ها عبارة الإرشاد النفسي الرياضي.

وهو ما نتناوله هذا الفصل يث نتطرق إ مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي وأهم ا بادئ والأسس ال يقوم عليها الإرشاد النفسي ا ال الرياضي من فلسفية واجتماعيـة وتربويـة إ أسس نفسية وكذلك أهم ا الات كإرشاد الناشئ وإرشاد ا رأة وا عاق ا مارسـ للرياضـة وإرشاد ا ستويات العليا وكبار السن وكذلك نتناول أهم نظريات ال يقوم عليها الإرشاد النفسي ا ال الرياضي التنافسي أي النخبوي وأهدافه وكذلك أهم الوسائل مع ا علومـات حـول الرياضي ا سترشد وإظهار عملية الإرشاد النفسي من خلال ا درب.

## 1-حول علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضة ... وا ـدف من وراء دراسة سلوك الفرد الرياضة هو ـاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية الـ تـؤثر سلوك الرياضي [7].

ـاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخ ة الفرد ـت تأث النشاط الرياضي وقيـاس هذا السلوك وهذه ا ة – بقدر الإمكان- و ـاولة الإفادة من ا ـعارف وا ـعلومات ا ـكتسـبة التطبيق العلمي[8].

[7] - د أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة،ط2،دار الفكر العر ،مصر،2000،ص17.

[8] - د مهند حسـ الشتاوي.أ ـد إبراهيم ا ـواجا: مبادئ التدريب الرياضي،ط1،دار وائل للنشر ، الأردن، 2005،ص237.

## 2- نبذة حول الإرشاد النفسي الرياضي :

يعتـ الإرشاد النفسي واحد من أقطاب علم النفس التطبيقي يث يهدف إ تغيـ الســلوك كما دث العلوم الأخرى التطبيقية كعلم النفس الإكلينيكي وعلم النفس ا درسي...

ويرجع ظهور الإرشاد النفسي إ الولايات ا تحدة الأمريكية ناية الأربعينيــات أي بعــد ا رب العا ية الثانية وأسس على التوجيه ا هـ لصاحبه "فرانك يارسوتر" وكذلك على ا ركــة الـ قام ا "فونت" بإنشائه أول معمل لعلم النفس التجريـ وقد أثرت مدرسة التحليل النفســي لفرويد فاهيمها دفع الإرشاد النفسي للتطور كما فعلت مع العلاج النفسي وكذلك مبــادئ العمل العلاجي ا تمركز حول الذات لصاحبه كارل روجرز كما ظهرت عيات الإرشاد النفسي وتعددت الاته وأساليبه.

" فأصبح صصا معترفا به جامعات معاهد العا وأصبحت نح شهادات ودرجات علمية عليا كدرجة الدكتوراه وأصبح مهنة ومكانة مؤسسات عدة ..."[9].

ويظهر التقدم والتطور الكبـ للإرشاد النفسي باقتحامه ا ال ا درسي وا هــ والعســكري وإرشاد ا عوق وذو ا اجات ا اصة ومن بـ هذه الفروع لا يقل الإرشاد النفســي الرياضــي أ ية.

ويعود الظهور الفعلي للإرشاد النفسي الرياضي الفعلي إ الثمانينات دورة سيول 1988 الأو بية حيث دعمت الولايات ا تحدة بعثا ا بعدد هائل من ا رشدين النفسانيـ ا ختصـ الرياضة [10].

---

[9]- د نبيل صا سفيان: ا ختصر الشخصية والإرشاد النفسي، ط1، إيتراك للطباعة، مصر، 2003، ص194.

[10] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل : التوجيه والإرشاد النفسي ا ال الرياضي، ط1 ، مصر، 2002، ص08.

## 3- مفاهيم الإرشاد النفسي الرياضي:

هناك عدة مفاهيم أطلقها المختصون والعاملون في مجال الإرشاد النفسي على هـذه العمليـة ومنها:

- ✓ الإرشاد النفسي هي عملية تعلم اجتماعي تقوم على أساس علاقة مباشرة بين اثنين أحـدهما المستفيد من العملية والثاني هو المرشد المتخصص الذي يمتلك المعلومات والحقائق "والأول ما يهدف إليه هو مساعدة الفرد على فهم ومعرفة إمكاناته ودوافع نشاطه[11]"

إنه شكل من أشكال المساعدة النفسية المتخصصة مهنيا في حل المشكلات الإنسـانية تتضـمن عددا كبيرا من الإجراءات التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدات... وتستند إلى معارف مـن علم النفس النمو ويمارس من طرف المتخصصين النفسانيين.[12]

- ✓ تحدد لائحة رابطة علماء النفس الأمريكية الإرشاد النفسي بأنه معاونة الأفراد علـى القيـام بدور مثمر في بيئتهم الاجتماعية كان هذا الفرد مريضا أو سويا[13].

ومن خلال التعاريف والمفاهيم السابقة يمكن أن نقول بأن الإرشاد النفسي في المجال الرياضـي هو عبارة عن خدمة يقدمها المختصون النفسانيون للاعب بصفة خاصة ،قصد إدراك ومعرفة ذاته وهذا من خلال إبراز قدراته وحاجاته وذلك من خلال الأساليب المختلفة لعملية الإرشاد النفسي ،قصد تحسين مستوى الرياضي وبذلك الوصول بالرياضة إلى مستويات جيدة.

## 4- مجالات الإرشاد النفسي الرياضي:

لقد تعددت مجالات الإرشاد النفسي فهناك أراء مختلفة لمختصين وضـعوا تقسـيمات ومـن أحدثها وأشملها في المجال الرياضي حسب ماجدة محمد إسماعيل هي[14]:

- ✓ إرشاد الناشئين.
- ✓ إرشاد المستويات الرياضية العليا.
- ✓ الإرشاد النفسي المدرسي.

---

11- أ.د أديب الخالدي :المرجع في الصحة النفسية،ط1،دار العربية للنشر والتوزيع،مصر،2000،ص196.

12 - د سامر جميل رضوان : الصحة النفسية،ط1،دار المسيرة،عمان،الأردن،2002،ص498.

13 - د يوسف مصطفى القاضي وآخرون:الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي،بـ ط،دار المريخ العربية السعودية، 2002،ص71.

14 - د محمد العربي شمعون. د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق،ص134.

- ✓ الإرشاد النفسي الرياضي لذوي ا اجات ا اصة.
- ✓ الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية.
- ✓ الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيـ .

وسوف اول أن نتعرض إ تلف ا الات السابقة بالتفصيل:

## 1-4 إرشاد الناشئين:

يصادف الرياضي الناشئ ضغوط حياته نا ة عن تنوع ا طالب الـ ب أن يو ا سواء من طرف عائلته أو الفريق ،الـ تفوق بعض الأحيان قدرة الناشئ .

كما تؤثر البيئة بتغ ات ا تعلقة بالناشئ الرياضي ،"يرتبط الرياضي الناشئ وما يـربط هـذه العلاقة من انتقادات ديكتاتورية أو عـدم التقـدير الكـا أو درجـة التحفيـز أو التشـجيع أو اولة ا طالبة بتحقيق طموحات مغا فيها"[15] .

وكذلك يتعرض الرياضي الناشئ مثلما يتعرض لاع ا ستويات العليـا إ ا عانـاة والقلـق والضغوط النفسية الـ تصاحب ا واقف الضاغطة التدريب وا نافسة وما تعرفه برامج الإعـداد الشاقة من متطلبات[16].

انطلاقا ا سبق تزداد ا اجة إ الإرشاد النفسي الرياضي لدى الناشئ حـ قـقـوا ـوا متكاملا وبطريقة سوية مع ا فاظ على الصحة النفسية.

## 2-4 إرشاد المستويات الرياضية العالية:

إن انتقال الرياضي من مستوى الناشئ إ ا ستويات العالية ورغبة منـه دائمـا التفـوق والظهور وا شاركة الدورات العا ية والأو بية،قد ينجر عنها ضغوط نفسية ومشاكل عدة لـذا ب تدخل ا تخصصـ النفسانيـ دائما ا الات العادية أو الطارئة بإرشاد اللاعب أو الرياضي عموما خلال التدريب و ا نافسة،حيث"يلعب الإرشاد النفسي الرياضي دورا بارزا ا ـاه الأول التدريب والثا ا نافسة حيث تواجه اللاعب مشكلات التدريب الزائـد الاحتـراق التعـ واستمرار الدافعية لبذل ا هد ،وضع الأهداف ،التغلب على الفشل ومواجهة كافة الضغوط النفسية"[17].

---

[15] - د مد حسن علاوي: سيكولوجيا الاحتراق للاعب وا درب الرياضي،ط1،دار الكتاب للنشر،مصر،1998، ص39.

[16] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق،ص135.

[17] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق،ص135.

## 3-4 الإرشاد النفسي الرياضي المدرسي:

يقصد بالإرشاد النفسي المدرسي عموما تلك الخدمة الاستشارية النفسية التي يقدمها المختص النفسانيون في المدارس والمؤسسات التربوية للتلاميذ والطلاب قصد مساعدتهم على تحقيق توافقهم الشخصي والاجتماعي ويكون إرشاد نفسي رياضي مدرسي إذا كان متعلق بالأنشطة الرياضية خلال المسار المدرسي. وهو" تلك العملية المتكاملة لاكتساب وتنمية المهارات النفسية والعقلية وفقا لمتطلبات الأنشطة الرياضية حتى يساهم ذلك كخطوة نحو الإعداد المتكامل للاعب المستقبل،حيث يصعب الوصول إلى مستويات رياضية عالية في ظل غياب الإعداد النفسي ..."[18]
.

ويمكن التعريف على أنه تقديم الخدمات الإرشادية من خلال عملية تربوية ككل في إطار برنامج محدد بحيث تتفق أهدافه مع أهداف العملية التربوية...وذلك من خلال تعليم كيفية تحقيق التوازن بين وبين البيئة التي يعيش فيها، الأمر الذي ينعكس على صحته النفسية [19].

## 4-4 الإرشاد النفسي الرياضي لذوي الحاجات الخاصة:

لقد بذلت جهود جبارة في السنوات الأخيرة من طرف المعنيين بالفئات ذات الحاجات الخاصة سواء كانت الإعاقة حركية أو حسية دائمة أو مؤقتة ،وذلك لغرض معاونتهم على تقبل إعاقتهم ومواجهة ظروف المجتمع والحياة التي قد تكون أكثر صعوبة بالنسبة لهم ،وكذلك تقديم خدمات لهم قصد الاندماج في مؤسسات تربوية ومهنية .

"ونظرا إلى العدد المتزايد من الأطفال والشباب المعاق على المستوى العالمي فقد بدأت موضوعات كالدمج للمرشدين النفسانيين في المدارس ومؤسسات الإرشاد و وكالاته ، القائم بالتخصص في هذا المجال تطرق أبواب المهتمين برعاية هؤلاء المعاقين"[20]

## 5-4 الإرشاد النفسي للمرأة الرياضية :

إن اقتحام المرأة لمجالات متعددة ومنها الرياضة وخاصة التنافسية منها فأصبحت تقف في المحافل الدولية وتتوج بالألقاب العالمية والقارية ،لكن كل ذلك لم يكن بالمجان فهو ثمرة جهد وتضحية

---

[18] - نفس المرجع :ص 136.

[19] - د إخلاص محمد عبد الحفيظ:التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة، مصر،2002،ص114.

[20] - فيوليت فؤاد إبراهيم وآخرون: بحوث ودراسات في سيكولوجيا الإعاقة،ط1،مكتبة الزهراء،مصر،2001،ص139.

بدأت من عصر الإغريق أين كان من الممنوع أن تحضر المهرجانات لمشاهدة الرجال أثناء ممارسة المنافسات الرياضية ،ولكن تبقى مطالبة بتحقيق نتائج إيجابية وعالية للمحافظة على مكسبها الذي اقتلعته مع مرور الوقت ،وبذلك "أصبحت المرأة محل اهتمام علماء النفس والاجتماع ..كما ظهرت حركات نسائية في العديد من الشعوب ولقد كان النشاط الرياضي من أكثر المجالات المخصبة للمرأة"[21].

ومع مرور الوقت لم يعد هناك معنى للفصل بين رياضي ورياضية، والرياضة التنافسية هي المجال الذي يمكن فيه العيش دون اعتبار للجنس و مرفولوجية الجسم "[22].

وأصبحنا الآن نرى المرأة وهي تصارع وتلاكم في الحلبات وتقف على بساط رفع الأثقال والسباقات الميكانيكية ،وأحسن مثال على ذلك انضمام أول امرأة لطاقم الفور ميل 1 الأبطال لسباق السيارات في أكتوبر 2005.

ونظرا لوضع المرأة في مثل هذا الوضع وحفاظا على صحتها ومكانتها في المجتمع كان ولبدا من إقحام عملية الإرشاد النفسي الرياضي في أوساط الرياضة النسوية ،وذلك لتعريف المرأة بخصائصها وقدراتها وكذا لأهمية هذا المجال الإرشاد النفسي حيث لا يمكن الاستغناء عنه قصد الوصول لتقديم خدمات نفسية تتناسب مع الفروق بين الجنسين والطفرة التي أحدثتها الرياضة التنافسية .

## 6-4 الإرشاد النفسي لكبار السن الرياضيين:

نظرا لارتفاع مستوى العمر في السنوات الأخيرة أدى ذلك إلى زيادة الاهتمام بالشيخوخة ودراستها من الجانب النفسي ،والشيخوخة عبارة عن تلك التغيرات التي تمس الجوانب الجسمية والنفسية ما بعد مرحلة الرشد ولكن بالرغم من الكبر فنجد من كبار السن من يواصل القيام بممارسة الرياضة،وخاصة بعد الاكتشافات الطبية الحديثة لما للرياضة من فائدة صحية ،ولكن هذا الاستمرار في النشاط البدني مع تراجع القدرات البدنية الفيزيولوجية، فهنا يجب المتابعة الإرشادية لكبار السن الممارسين للنشاط البدني .

---

[21] - د خير الدين علي عويس.عصام الهلالي : الاجتماع الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ،مصر،1998،ص83.

[22]- Laurent Guido et Gianni Haver: Images de la femme sportive ,SED,Georg éditeur, paris,France,2003,p244.

وإرشاد كبار السن هو عملية ا ساعدة الرعاية والتوجيه النفسي.. ويزداد الاهتمام بكبـار السن ا ال الرياضي ،فقد بدأ العا الا اه و زيادة ا مارسة الرياضية وإتاحة الفرصة للتنافس مراحل عمرية متقدمة [23].

ومن أدلة اح الإرشاد النفسي ا ال الرياضي لكبار السن مباريات الإم اطـور اليابـا وزوجته و ا فوق السبع على ميدان التنس وهو دليل على ضرورة التحضـ ا يـد وتقـد خدمات الإرشاد النفسي الرياضي بالطريقة الا قق الأهداف .

وح يقوم الإرشاد الرياضي بشكل علمي وفعال يث دي نفعا ب أن يقوم على أسس ثابتة وعلمية ،تتعلق إما بالفرد ا سترشد أو با يط الذي هو فيه من جهة وبا رشد الـذي يقـدم ا دمات الإرشادية من جهة أخرى ،ولذلك سوف نستعرض أهم الأسس حسب ما جـاء بـه ا ختصون .

## 5- الأسس التي تقوم عليها عملية الإرشاد النفسي الرياضي :

إن الإرشاد النفسي الرياضي مثله مثل كل ا دمات الا تقدم للرياضي قصـد الاسـتمرار العطاء والإ از خلال مشواره و تلف الفترات وا الات ،ولقد تعددت حسب تعدد الأهـداف والأ ية "فـ ى يوسف القاضي وحامد زهران أن أسس الإرشاد النفسي كن ديدها الأسس العامة ،الأسس النفسية التربوية ،الأسس الاجتماعية والعصبية الفيزيولوجية"[24].

### 5-1الأسس العامة:

تتعلق بالدرجة الأو حول السلوك الإنسا

### 5-1-1 الثبات النسبي للسلوك الإنساني وإمكانية التنبؤ به :

إن النشاطات الا يقوم ا الفرد الرياضي نتيجة احتكاكه ن هم حوله الفريق أو ا تمـع، ذلك سواء كاستجابة ثـ ات داخلية أو خارجية وتكون هذه السـلوكيات جسـمية أو عقليـة اجتماعية، انفعالية...و تعمل كل من البيئة والتعلم على صقل السلوك الإنسا وذلك من خـلال التنشئة الاجتماعية الأسرة أو ا درسة و كن التنبؤ بالسلوك بناءا على ثباته النس .

---

[23] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق،ص137.

[24] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق،ص22.

" كن التنبؤ بالسلوك ت الظروف وا تغ ات العادية ، فعلى سبيل ا ثال إذا تفـوق أحـد الناشئ نشاط ما تفوق فرق الدرجة الأو الدوري ا متاز فإنه كننا القول أنه إذا تساوت الظروف والعوامل الأخرى فإن هذا اللاعب يصبح لاعبا دوليا تازا"[25].

**2-1-5 مرونة السلوك:**

رغم قولنا أن السلوك ثابت نسبيا إلا انه يتصف با رونة وذلك ينتج من ا رونة ال تتصف ا الشخصية.

" السلوك الإنسا مرن وقابل لتعديل ولو هذه ا سلمة ا كان الإرشاد النفسي ولا أي جهد يقوم على تغي السلوك ا ضطرب إ سلوك سوي"[26].

**3-1-5 السلوك الإنساني –فردي –جماعي:**

إن السلوك الذي يقوم به الرياضي ضمن فريقه يب مدى تأثره بالفريق الذي ينتمـي إليـه أو اعة أقرانه ،ولكن تبدو أثار شخصية الفرد ح وهو ارس عمل اعي وكما أن الفرد يلعب أدوار اجتماعية فإنه دد من خلال ذلك سلوكه الفردي ،وح ينجح ا رشد النفسي عند قيامـه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي ب أن يأخذ بع الاعتبار الا اهات وا عاي الاجتماعية .

" كن ا كم على الفرد من خلال علاقته داخل ا ماعة وانتماءه ...إن البحث عن ا ويـة الاجتماعية لبعض ا ماعات ترجع للإستراتيجيات ا تعددة داخلها "[27].

"ويرى حامد زهران أن الإرشاد النفسي يقوم على أساس دراسة ديناميات ا ماعة وعمليـة التفاعل الاجتماعي وعمليات ا سايرة وا غايرة السلوك ،وهناك نوعان من الضغط الاجتماعي أحد ا توجه ا ماعة إ الفرد والأخر ينشأ داخل الفرد،وكلهما يدفعان الفرد دفعا إ مسـايرة معاي ا ماعة والالتزام ا وهذا يستغل اما عملية الإرشاد"[28].

ا سبق فيما ص ثنائية السلوك الإنسا فردي – اعي نستخلص إ القـول أن عمليـة الإرشاد النفسي أوساط الفرق الرياضية تؤسس على الفرد وا ماعة أي اللاعب و الفريق مـن

---

[25] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق ،ص23.

[26] - د نبيل صا سفيان:مرجع سابق،ص200.

[27]-Jean Pierre REY:Le groupe,SED,édition Revus EPS,paris,France,2000 , p29.

[28] - أ.د أديب ا الدي:ا رجع الصحة النفسية، ط2، دار العربية للنشر والتوزيع، ليبيا، 2002، ص200.

منطق ديناميكية ا ماعة ،وكذا إقحام التفاعل ب اللاعب وفريقه ومدى تأث الفرد بسلوكه عن ا ماعة ،وكذا تأث ا ماعة توجيه وصقل سلوك الفرد .

### 5-1-4 استعداد الرياضي للإرشاد:

إن استعداد الرياضي وتقبله للجلسات الإرشادية عامل مهم لنجاحها ،و بذلك يساهم منح ا علومات الشاملة بكل إرادة ح تسهل العملية وتكون أكثر فاعلية ،" ب بناء العلاقـات مـع اللاعب وا صول على ا علومات الكافية للمشكلات ال يواجهها ،وعلى ا درب أن يساهم خلق الظروف ال تساعد على التقبل وا ساندة وال تعمل على تسهيل ا صـارحة (الكشـف الذا ) "[29].

و ب أن لك اللاعب أو الرياضي الرغبة والدافعية لتقبل عملية الإرشاد وهذا مـن خـلال معرفة الاته وكذا ا اجة ذه العملية وإدراكه للأهداف والنتائج ال نيها من خلال خضوعه لعملية الإرشاد النفسي ،أي لا كن أن نقوم بعملية الإرشاد مع لاعب مع من دون ان يعـرف القصد وراء ذلك ،لأن معرفته للأهداف تنبت داخله الرغبة التغي .

### 5-1-5 حق اللاعب (الرياضي ) في الإرشاد:

يعت الإرشاد النفسي الرياضي واجب من واجبات ا يئة ا سئولة عليه لأن ذلك ا افظ على صحته النفسية، "إن اللاعب كأي إنسان من حقه أن طأ وان يتعلم من خطئه ،وعلى هذا ينبغي على الأخصائي النفسا الرياضي أن ترم إرادة اللاعب أن يقوم بتنفيذ خططه الـ ير هـا لنفسه "[30].

وبالإضافة إ ما سبق فإن عملية الإرشاد النفسي الرياضي مستمرة ،فهي تتتبـع مشـكلات الرياضي من انضمامه إ النادي ا راحل الأو ، بل أبعد من ذلك ب أن يبحث ا رشد عن حياته قبل الانضمام إ النادي أي مراحل الطفولة الأو كما أن احترام ا ـتغ ات الدينيـة وإقحامها عملية الإرشاد النفسي شيء مهم ،لأنا من الضوابط ا قدسة السلوك الإنسا .

### 5-2 الأسس الفلسفية:

---

[29] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق، ص100.

[30] - د مد حسن علاوي:علم النفس التدريب وا نافسة الرياضية،بط،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2002،ص112.

إن الأسس الفلسفية لعملية الإرشاد النفسي ا ال الرياضي تنطلق من الطبيعـة الإنسـانية للرياضي ا سترشد إ الأخلاقيات ال ب أن تسود عملية الإرشاد ومركزها هو ا رشد النفسي الفريق و كن إ ازها عنصرين ا:

## 5-2-1 طبيعة الفرد الرياضي:

باعتبار هذا الفرد الرياضي إنسانا قبل كل شيء فإن معرفة طبيعته شيء مهم عملية الإرشاد النفسي .

" معرفة طبيعة الرياضي هي إحدى الأسس الفلسفية ا امة ال يقوم عليها عمل الأخصـائي النفسي لأنه يرى نفسه ويرى الفرد ا سترشد ضوء تلك ا عرفة "[31].

## 5-2-2 الإطار الأخلاقي لعملية الإرشاد النفسي:

"من الواجب أن يعمل ا رشد النفسي وفق دستور أخلاقي كم سلوكه ويلتزم به ا واقف ا هيأة لعملية الإرشاد النفسي و صلحة ا سترشد ،وأن هذا الدستور الأخلاقي من أهدافه تعريف ا رشد بواجباته و ديد مسؤولياته ...وحدوده العملية الإرشادية و ديد الإطار الاجتمـاعي وحقوق ا تمع على كل من ا رشد وا ستفيد "[32].

يرى موعة من ا ختص الإرشاد النفسي وعلم النفس الرياضي أن عملية الإرشاد النفسي ب أن تؤسس وفق إطار أخلاقي كن إ ازه النقاط التالية :

- مراعاة حاجات ا سترشد الرياضي وإمكاناته.
- عدم ا اذ قرارات نيابة عن الآخرين.
- عدم التدخل اختصاصات أخرى.
- احترام ا سترشد وحفظ أسراره .
- خلق العلاقة الودية ا بنية على الثقة ب اللاعب وا رشد .
- ا درب طرف دائم عملية الإرشاد.

## 5-3 الأسس النفسية والتربوية:

---

[31] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق، ص 27.

[32] - أ.د أديب ا الدي: مرجع سابق، ص201.

هناك موعة من العناصر ال ثل الأسس النفسية والتربوية لعملية الإرشاد النفسـي يـث كن حصرها ثلاثة أسس رئيسية وهي:

### 5-3-1 الفروق الفردية:

إن الاستفادة من العملية الإرشادية ا ال الرياضي هي حق من حقوق اللاعب كما سـبق وأن ذكرنا ،ولكن من ب القوان والأسس ال ب الالتزام ا هي اختلاف الأفراد فيما بينـهم من حيث الدوافع و ا يولات ،السمات والقدرات .

فدور ا رشد النفسي يتجلى تقد ا دمة الإرشادية ومساعدة اللاعب مـن دون إ ـال الفروق بينهم ،فيكون ملزم بعض الأحيان من وضع برامج اعية مع أخرى خاصة لكل لاعب إذا كان التمايز الفروق كب ، لأن بعض الطرق تكون فعالة و لب نتائج كب ة مـع عناصـر معينة مع عدم ملائمتها لعناصر أخرى ، فقد لب عليهم الإحساس بالإحباط والشعور بالفشل .

"كل لاعب له شخصية ال يزه عن باقي اللاعب فحاجات اللاعـب وقدراتـه وميولاتـه وا اهاته وقيمه و دوافعه وطموحاته تلف من لاعب لأخر بسبب العوامل الوراثية وا صـائص ا كتسبة من البيئة الاجتماعية والبيئة الرياضية ال يوجد ا "[33].

### 5-3-2 الفروق بين الجنسين:

لا كن أي حال من الأحوال إ ال الفرق ا وجود ب الذكور والإنـاث مـن الناحيـة الفيزيولوجية ،ا سمية و الانفعالية والاجتماعية وح ا ركية ،كما أن هناك فرق كـب بـ ا نس القدرات وا هارات البدنية ،مع اقتحام ا رأة لأغلب التخصصات الرياضـية كمـا ذلك الفنون القتالية جعل بعض الأحيان النظرة تتوحد من حيث ال امج والقوان ، لكـن الإرشاد النفسي ب التعامل على أنه هناك جنس وهو ما تؤكده الـدكتور-ماجـدة مـد ا اعيل2002- "مع ظهور اهتمامات ا رأة للمشاركة الرياضة التنافسية فالواجب الوضع الاعتبار الفروق الفيزيولوجية ،ا سمية ،الاجتماعية ،العقلية والانفعالية ب ا نسـ وخاصـة الفروق النفسية " [34].

---

[33] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق، ص28.

[34] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق، ص58.

إذا كن من خلال الفروق الفردية والفروق ا نسية أن نقول بأن عملية الإرشاد النفسـي ا ال الرياضي لا كن أن دي نفعا ما يأخذ ا رشد النفسي بعـ الاعتبار التمايز بـ ا نس من جهة و الفروق بـ الإناث فيما بينهم والذكور فيما بينهم .

## 5-3-3 مطالب النمو:

من الأهداف الأساسية عملية الإرشاد النفسي جعل الفرد ينمو بشكل جيد ومتزن من كل ا وانب وذلك لكي يتحقق النفع والفائدة عليه وعلى تمعه،ولا ب النظر إ الإرشاد النفسي ا ال الرياضي على أنه مساعدة هذا الأخ فقط على حل مشكلاته الـ ر ا تعتريه من حـ لأخر،وإ ا ب جعل ا دف الأول دائما هو كـ اللاعب من بلورة وصياغة قراراته وا اذهـا بنفسه تلف ا واقف وكل هذا يرتبط ارتباطا وثيقا بعملية النمو للمدركات العقلية وا عرفيـة الـ تؤثر تلف مواقف ا ياة وهذا من خلال إدراك تلف متطلبات النمو .

" إن النمو النفسي السوي يتطلب كل مرحلة من مراحل و وارتقاء تلف ا وانب الـ ب أن يتعلمها الفرد لكي يشعر بالسعادة والرضا عن حياته ،وأن مطالب النمو تصلح توجيه العملية الإرشادية ،إذ تبـ هذه ا طالب مدى قيق الفرد لاتزانه الانفعا وتوافقـه الشخصـي الاجتماعي وبالتا تقديره لذاته أي مدى وصوله إ مستوى مقبول من الصحة النفسية "[35].

" لكل مرحلة من مراحل النمو مطالب ،فالتعامل مع ا راهـق تـاج إ مواجهـة الـ تغ الفيزيولوجي وإثبات الذات والاستقلال ،والراشد يتطلب اختيار مناسب للـ امج "[36].

## 5-3-4 الإرشاد النفسي علم وفن:

إن القدرة على التعامل مع أهم الفروق الفردية وا نسية السابق ذكرها الأسـس النفسـية والتربوية ومواجهة ا شاكل ا ترتبة على ذلك وتكييف برا ه مع ا اجات وتوثيق العلاقـة بـ ا رشد وا سترشد ي صورة من الصور الفنية ،ولكون عملية الإرشاد النفسي ب أن تقوم على نظريات علم النفس و أسسه العلمية ، واعتماد ا نهج العلمي هي صورة مـن الصـور العلميـة للإرشاد النفسي .

## 5-4 الأسس الاجتماعية:

---

35 - أ. د أديب ا الدي:مرجع سابق، ص199.

36 - د نبيل صا سفيان: مرجع سابق،ص203.

"يهتم الإرشاد النفسي من الناحية الاجتماعية بتوجيه معاي الفرد وقيمـه وعاداتـه وأدواره الاجتماعية و قيق التفاعل الاجتماعي السليم والتكيف ا ناسب "[37].

و لا كن أن يتحقق ذلك – حسب إخلاص مد عبد ا فيظ2002-إلا إذا توفر أساس تقام عليهم عملية الإرشاد النفسي الرياضي و ا:

**5-4-1 الاهتمام بالفرد كعضو في الجماعة:**

لا ب النظر إ الرياضي منفردا بل ب التعامل معه دائما على أساس أنه عنصر من موعة تسودها علاقات ديناميكية شديدة التعقيد من حيث الطبيعة والا اهات وهـذا وفـق معـاي تلفة."فـ الفرد الرياضي الذي يعيش بيئة رياضية وسط فريق وكل لاعب الفريق لـه دور دد داخله، ويتأثر سلوك اللاعب بقيم ومعاي ا ماعة الرياضية ال ينتمي إليها... وعلى ذلـك ب على الأخصائي النفسي مراعاة أن اللاعب كعضو ا ماعة الرياضية "[38].

**5-4-2 استغلال كل مصادر المجتمع:**

ا قصود أولا من مصادر ا تمع هو ا يئات وا ؤسسات التربوية والر ية ال ا علاقـة مـن قريب أو بعيد بالرياضي (اللاعب)مثل ا درسة وإدارة النادي والوزارة الوصية.

" ا ال الرياضي ب على الأخصائي النفسي الرياضي الاستفادة من ا دمات ال كـن أن تقدمها ا ؤسسات الرياضية ا ختلفة كالأندية والا ادات الرياضية واللجنة الأو بيـة و وزارة الشباب والرياضة... ح كن تقد أفضل ا دمات الإرشادية للاعب الذين تاجون ا "[39].

من خلال اولة لدمج ب العنصرين ا مثل لأسس الاجتماعية لعمليـة الإرشـاد النفسـي الرياضي ،وهي النظر للفرد كعنصر الفريق توظيف الاستفادة من كل مصادر ا تمع د أنه كم التعامل مع اللاعب على أنه جزء من فريق يتضمن عناصر أخرى كمها قـوان إداريـة ومعاي اجتماعية تسنها ا ياة ا معية والإدارة الوصية يلزم التوصل إ كل ا صادر والعلاقات الفريق والوسط ح تكون عملية الإرشاد النفسي الرياضي دية .

**5-5 الأسس العصبية الفيزيولوجية:**

---

[37] - د زينب مود شق : علم النفس العيادي وا رضي للأطفال والراشدين،ط1،دار الفكر،الأردن،2002،ص147.

[38] .3- د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق، ص31.

كن إبراز الأسس العصبية الفيزيولوجية عنصرين رئيسي ا :

**1-5-5 النفس والجسم:**

"هناك ارتباط وثيق ب النفس وا سم ،فإن انفعال ا زن يؤدي إ انسكاب الدموع وانفعال الغضب يؤدي إ إسراع نبضات القلب ،وانفعال ا جل يؤدي إ ا رار الوجه"[40].

الرياضي إنسان له نفس وجسم ويتكون من عدد من الأجهزة مثل ا هاز العصـ وا هـاز الدوري والتنفسي وا هاز ا ضمي وجهاز الغدد، فالرياضي بيئته و يطه يسـلك كوحـدة جسمية نفسية وتتأثر ا الة ا سمية با الة النفسية والعكس صحيح.

فبعض الأعراض ا سمية إن نقل كلها نا ة عن اضـطرابات الـنفس "إن ا ـوادث الفيزيولوجية جزء لا يتجزأ من ا وادث النفسية ا ختلفة [41].

**2-5-5 الجهاز العصبي:**

" إن فهم ا هاز العص وطريقة عمله جزء مهم للتعرف على سيكولوجية الإنسان، ويساهم كث ا تفس ا شاكل السيكولوجية."[42]

"ويعت ا هاز العص ثابة ا هاز ا سيطر ا سم يث يتحكم باقي الأجهزة عن طريق إرسال إشارات وهي الرسائل العصبية، وينقسم إ قسم أساسي ".[43]

✓ **الجهاز العصبي المركزي:**

وهو الذي يتحكم السلوك الإرادي للإنسان ويشمل ا خ ومقدمتـه ووسـطه وا ـؤخرة والنخاع الشوكي ولكل واحد من هذه الأجزاء وظائفه ا اصة به .

✓ **الجهاز العصبي المحيطي:**

و هو يتحكم السلوك اللاإرادي للإنسان، ويعمل بشكل تلقائي ويسـيطر علـى ا هـاز الدوري التنفسي، ا ضمي البو ، التناسلي، ا لد والغدد.

---

40 - د أ د الزنادي. د هشام ا طيب : مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي،ط1،دار الثقافة،عمان، الأردن،2001،ص37.

41 - فايزة مد علي ا اج:الصحة النفسية،ط1،الرياض،العربية السعودية،1977،ص .

42 - جودت عزت عبد ا ادي. سعيد حس العزة: مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي،ط1،دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن،1999،ص31.

43 - د حس أ د وآخرون: علم النفس الفيزيولوجي،ط1،مكتبة الأ لو ا صرية،مصر،2002،ص03.

وحـ يكون ا ،رشد كامل الاستعداد وناجح عمله ـب عليه أن يكون ملم ـذه الوظـائف ومراعا ا.

## 6- نظريات الإرشاد النفسي الرياضي:

يقوم الإرشاد النفسي ا ال الرياضي على نظريات معروفة علم النفس العام وهي:

- نظرية التحليل النفسي.
- نظرية الذات .
- النظرية السلوكية.
- نظرية ا ال .
- نظرية السمات.
- نظرية الانتباه.

## 1-6 نظرية التحليل النفسي (سيجموند فرويد):

إن الاعتماد الكب على التواصل الانفعا ب ا ،رشد وا ،سترشد يب الأ ية ال تلها نظرية التحليل النفسي لفرويد الإرشاد النفسي الرياضي .

"ويعت سيجموند فرويد أول ا ؤسس لنظرية التحليل النفسي إذ انشأ نظريته واقع ارسته لعلاج ا ،رضى بالعصاب ومن خ اته ال التنو ا غناطيسي كما أن هذه النظرية تقوم علـى ثلاث مسلمات"[44].

- ✓ السنوات الأو حياة الإنسان ذات تأث سلوكه ا ستقبلي سواء كان سلوك سـوي أو مضطرب.
- ✓ سلوك الفرد كمه طاقة غريزية تعرف بالليبدو .
- ✓ ا انب الأك من سلوك الفرد كمه عوامل لاشعورية .

" أن إقحام نظرية التحليل النفسي جوانب ا ياة ا هنية لا يكون إلا من خلال احترام مبادئ هذه النظرية وا تمثلة ال اللاشعور وا كبوتات والطاقة الغريزية"[45].

## 2-6 نظرية الذات:

---

[44] - د أ د مد الزغ :الإرشاد النفسي،ط1،دار زهران،عمان،الأردن،2001،ص43.

[45]- Dominique Fua: Le Metier de Psychologique Clinicin, ED1, Nathan édition, Paris, France, 1997, p22.

وتسمى كذلك هذه النظرية بنظرية الإرشاد ا تمركز حول العميل وصـاحبها هـو كـارل روجرز، وتظهر الفائدة من توظيف نظرية الذات الإرشاد النفسي الرياضي من خلال السـؤال ا وهري ذه النظرية وهو :

كيف أستطيع أن اوجد علاقة ومناخا نفسيا يستطيع فيه العميل أن قق أفضل و نفسي ؟

ويتضمن الإرشاد النفسي ظل نظرية الذات ورين دراسة الذات ومفهوم الذات.

" تؤدي عملية الإرشاد إ فهم واقعي للذات وإ زيادة التطابق من مفهـوم الـذات ا دركـة ومفهوم الذات ا ثالية ،و ب أن يدرك ا رشد النفسي الرياضي أن الرياضي هو أفضـل مصـدر للمعلومات حوله ،لذا ب يئة ا و ا ناسب للتعب عن الذات بكل حرية ،مع ضرورة استخدام التقرير الذا ،بالإضافة إ التركيز على ا انب الانفعا أكثر مقارنة بالسلوك"[46].

## 3-6 النظرية السلوكية:

"يعت سكينر رائد هذه النظرية ،تعرف هذه النظرية باسم النظرية السلوكية لأن موضـوعها الأساسي هو السلوك الإنسا ويطلق عليها بعض الكتب نظرية ا ث والاستجابة (SR) وكذلك نظرية التعلم، نظرا لكون العملية التعليمية أساسا تتركز على التعب السـلوك جـراء التفاعل ب الفرد وبيئته."[47]

و ذه النظرية دور مهم يث" يرتكز الإرشاد النفسي ا ال الرياضي على نقاط تتمثـل تعزيز الأداء الصحيح وا ساعدة تعلم سلوك أو أداء مرغوب فيه والتخلص مـن الأداء السـيئ وتوظيف ا اكاة لتعلم أداء رياضي مفيد ." [48]

## 4-6 نظرية المجال :

يعود الفضل ظهور هذه النظرية إ – ك ت ليف - وتعت السلوك وحدة كلية غ قابلة للتحليل،وأن مبدأ ليل السلوك إ وحداته البسيطة يفقده معناه فالكل سابق عن ا زء.

" وتؤكد هذه النظرية على أن السلوك هو وظيفة ا ال الذي يوجد الوقت الذي دث فيه السلوك "[49].

[46] - د إخلاص مد عبد ا فيظ:مرجع سابق، ص 48.

[47] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق، ص126.

[48] - جودت عزت عبد ا ادي. سعيد حس العزة: مرجع سابق، ص41.

من خلال هذه الفقرة يتضح الاتفاق بـ أنصار نظرية ا ال وا درسة ا شطالطية ومناهضـة كلا ا للمدرسة السلوكية ،فالإقرار بضرورة النظر إ السلوك الإنسا كوحدة موحدة فيه إ ان بوجود تفاعل بـ الرياضي وفريقه وبيئته ،وبذلك تصبح الشخصية نظر أنصار نظريـة ا ـال ليست موعة استجابات نا ة عن مث ات معينة .

" نلاحظ نظرية ا ال على أنا كانت مرتبطة بالإرشاد النفسي بطريقة غ مباشرة حيـث طبقت مفاهيمها على دراسة السلوك الطفولة وا راهقة وديناميكية ا ماعـة وحـل الصـراع الاجتماعي"[50].

تتجلى نظرية ا ال الإرشاد النفسي الرياضي من خلال النقاط التالية[51]:

- ✓ توضيح أ ية الإدراك : فالسلوك الشخصي للفرد يكون وظيفة الة اله الإدراكي أثناء ظة الإدراك.
- ✓ يتأثر الإدراك بعامل الوقت.
- ✓ تؤثر قيم الفرد وأهدافه على إدراكه .
- ✓ مساعدة الفرد على وضع مستويات الطموح واقعية.

**5-6 نظرية السمات:**

" يطلق عليها الإرشاد النفسي ا باشر أو النظرية الذاتية ."[52]

" يفترض أصحاب هذه النظرية أن الناس تلفون عدد من ا صال يث ثل كل منها ـة كالاستقرار الانفعا ، العدوان، السيطرة..."[53].

ويرى العلماء ا هتم بالسمات أن السمة ثل جانب من ا صائص الشخصية له ثبات نس ، و كن أن تكون ة جسمية أو معرفية أو انفعالية وبالتا كن تقسيمها إ :[54]

- السمات السلوكية.

---

[49] - د مد العر عون .د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق، ص128.

[50] - د سيد صبحي: الإنسان وصحته النفسية، ط1، مكتبة الأسرة، مصر، 2003، ص128.

[51] - د إخلاص مد عبد ا فيظ:مرجع سابق، ص58.

[52] - د سيد صبحي:مرجع سابق، ص280.

[53] - د نبيل صا سفيان: مرجع سابق،ص56.

[54] - د رمضان مد القذا :الشخصية(نظريا ا.اختبارا ا،طرق قياسها)،ط2،دار الكتب الوطنية،1997،ص244.

- السمات المورفـولوجية.
- السمات الفيزيولوجية.

" يميز كاتل Cathel بين خصائص السلوك الظاهري أو السطحي والتي أطلق عليهـا سـمات وصفية وما يقع تحتها من خصائص عميقة لا يمكن ملاحظتها كالدوافع الكامنة ،والتي أطلق عليها سمات أساسية أو أولية"[55].

من خلال ما سبق يمكن الوصول إلى أن هناك تعدد في السمات ،و تمثل السمة جانـب مـن جوانب الشخصية ،إذا يمكن أن نقول شخصية عدوانية ،شخصية مسيطرة وذلك علـى حسـب السمة السائدة ،إذا يجب استخدام الإرشاد المناسب لكل شخصية وكـذلك إقحـام القياسـات والاختبارات لتقدير كمية ومستويات السمات وهذا يكون مفيد جدا في عملية الإرشاد النفسي.

**6-6 نظرية الانتباه:**

يرجع الفضل في ظهور نظرية الانتباه لروبرت ندفر1996 وقد قام بتأسيسها بناءا على النقد الذي تم توجيهه للنظريات السابقة ،وكذا خبرته في الإرشاد النفسي الرياضي حيـث شـارك الطاقم الذي رافق البعثة الأمريكية في الدورتين الأولمبيتين لوس أنجلس 1984 وسيول 1988.

تعتمد هذه النظرية على أن"الانتباه يمكن أن يسـتخدم للتكامـل بـين الوظـائف العقليـة والجسمية... تفهم العلاقة بين الانتباه وزيادة الاستثارة والأداء يمكن أن يؤدي إلى تنبؤ أفضل وإلى التحكم في السلوك[56].

من خلال الشرح الذي قدمته الدكتوراه ماجدة محمد إسماعيل حول توظيف هذه النظريـة في المجال الرياضي يمكن أن نستشف بعنصرين مهمين وهما:

- ✓ أن ملاحظة كيفية استجابات الفرد في الانتباه.
- ✓ معرفة المواقف التي تؤثر في التحكم في الانتباه.

يمكن تطوير البرامج الخاصة على التقليل من نقاط الضعف وتنمية نقاط القوة وهذا ما يرجـع بالإيجاب والفائدة على الرياضي والفريق.

## 7- أهداف الإرشاد النفسي الرياضي:

---

55 - د حلمي المليجي: علم النفس الشخصية،ط1،دار النهضة العربية،بيروت،لبنان،2001،ص42.

56 - د محمد العربي شمعون .د ماجدة محمد إسماعيل: مرجع سابق،ص131.

يسعى القائمون بعملية الإرشاد النفسي ال ال الرياضي للوصول إ قيـق نتـائج علـى الصعيدين ا تعلق باللاعب كفرد حـ يكون فعال ومن دون إ اق ا شاكل بصحته النفسية بـل القضاء عليها إن وجدت ،وعلى الصعيد ا تعلق بالفريق وذلك قصد الوصول لنتائج مرضية ـدم مستواه من حيث ا راتب الا يصل إليها ، يث كن تلخيص هذه الأهداف حسب ا ختصون إ عامة وخاصة.

كن أن تنحصر أهم الأهداف العامة إذا نظرنا إليها كوحدة واحدة دد وجهة كـل مـن ا رشد واللاعب وعملية الإرشاد النفسي إ :[57]

- قيق الذات.
- قيق التوافق.
- الصحة النفسية.

و دف كذلك عملية الإرشاد النفسي الرياضي إ أهداف خاصة كن تلخيصها فيمايلي[58]:

- ✓ مساعدة الرياضي على الالتزام لق رياضي يد.
- ✓ إثارة دافعية الأفراد وتشجيعهم وذلك باستخدام أساليب الثواب والتعزيز.
- ✓ إرشاد الرياضي إ أفضل طرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح.
- ✓ تقد خدمات إرشادية وقائية و ائية الا قق الكفاية الإنتاجية ،ومواجهة الضـغوط النفسية وا افظة على سـ النجاح وتقدمه مع استغلال أوقات الفراغ[59].

## 8- وسائل جمع المعلومات في عملية الإرشاد النفسي الرياضي:

حـ يكون ا رشد جاهزا للقيام بعمله وخاصة ا تمثل ا اه الرياضي ـب عليـه الإ ـام با علومات الكافية حول الرياضي و يطه، وحـ يتحصل على هذه ا علومات قصد توظيفها هناك عدة وسائل.

" الوسائل الا ب الاعتماد عليها أغلب الات علم النفس هي بالدرجة الأو ا قابلة، ا قاييس والاختبارات، ا لاحظة، الوسائل ا تعلقة بالعميل ودراسة ا الة".[60]

---

57 - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل: مرجع سابق، ص41.

58 - د إخلاص مد عبد ا فيظ:مرجع سابق، ص21.

59 - د حسن ا نسي .أ إ ان منسي: التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته، ط1، دار الكندي، عمان، الأردن، 2004، ص13.

ويستطيع الأخصائي النفسي الرياضي وا لدرب الاستعانة بالوسائل التالية لمـع ا علومـات ا اصة باللاعب وهي:[61]

**1-8 المقابلة:**

تعد ط من أ اط ا ادثة الـ دف إ ع ا علومات مع القائم با قابلة،عادة ما يكون لـه دليل مكتوب يعرف خطط ا قابلة أو برنامج ا قابلة ،وعادة ما رى ا قابلة وجها لوجه بـرغم إمكانية أن رى هاتفيا[62].

وهي الوسيلة الأو الإرشاد النفسي، وتعت بدون شك هو ا صدر الأول للمعلومات.. والشكل وجها لوجه مكان دد و موعد سابق ولفترة زمنية معينة، ومن أنواعها.[63]

-ا قابلة ا بدئية-ا قابلة القص ة-ا قابلة ا ماعية-ا قابلة الفردية-القابلة ا قيدة-ا قابلة ا رة.

**2-8 الاختبارات والمقاييس السيكولوجية:**

الاختبار السيكولوجي هو أداة للحصول على عينة من سلوك الفرد موقف معـ كما تيسر الاختبارات التنبؤ عن السلوك وخاصة ا واقف الـ يكون من غ العملي ملاحظة السلوك فيها ومنها اختبارات الشخصية ،اختبارات الوظائف الذهنية والاختبارات الإسقاطية[64].

**3-8 الملاحظة العملية:**

تعت ا لاحظة واحدة من أكثر الوسائل توظيفا مع ا علومات ال الإرشـاد النفسـي الرياضي، فهي ا صول على معلومات حول سلوك الرياضي حالتها الطبيعية، وأساليبها عديدة.

حسب حامد زهران كن تقسيم ا لاحظة إ [65]:

- ✓ ملاحظة مباشرة ،ملاحظة غ مباشرة .
- ✓ ا لاحظة الداخلية وا ارجية.

---

[60]- Jean Luise Pidinielle : Introduction à La Psychologie Clinique, SED, édition, Nathain, Paris, France, 1994, P34.

[61] - د إخلاص مد عبد ا فيظ:مرجع سابق،ص82.

[62] - كريس باركر وآخرون(تر ة مرفت أ د شوقي وآخرون): مناهج البحث علم النفس الإكلينيكي الإرشادي،بـط،مكتبة الأ لو مصرية،1999،ص146.

[63] - د مد العر عون .د ماجدة مد إ اعيل:مرجع سابق،ص146.

[64] - د سه كامل أ د: مدخل إ علم النفس،ط2،مركز الإسكندرية للكتاب،مصر،2002،ص36.

[65] - د إخلاص مد عبد ا فيظ:مرجع سابق،ص83.

✓ الملاحظة العابرة،ملاحظة دورية،ملاحظة مقيدة.

✓ الملاحظة المنظمة العلمية.

**4-8 دراسة الحالة:**

يمكن الاعتماد على دراسة الحالة للحصول على معلومات كافية حول المسترشـد كمـا إن توظيف دراسة الحالة كأداة في الإرشاد النفسي تكون من خلال سبعة نقاط مهمة وهي" النظر إلى الرياضي كعينة من مجتمع الرياضي ،فهم دوافع الشخص في ضـوء مطالـب الفريق،تقـدير دور اللاعب في نجاح فريقه ،عدم إهمال العلاقة بين الخصائص البيولوجية والسلوك الاجتماعي، النظـر إلى سلوك الراشد في ضوء الخبرة من الناشئ أي الأخذ بعين الاعتبار مسار اللاعب منذ كان ناشئ إلى أن أصبح لاعب مستوى عال،أخذ بعين الاعتبار الفريق كجماعة في سلوك اللاعب الحاضر مع إدراك تاريخ الحياة"[66].(سهير كامل أحمد ) بتصرف.

**5-8 السجل المجمع:**

هو سجل تراكمي مكتوب يجمع ويلخص و يجمع عن طريق كافة الوسائل في شـكل مجمـع تراكمي و في ترتيب سنوي على مدى سنوات قد تغطي تاريخ الحياة[67].

**6-8 السجل القصصي:**

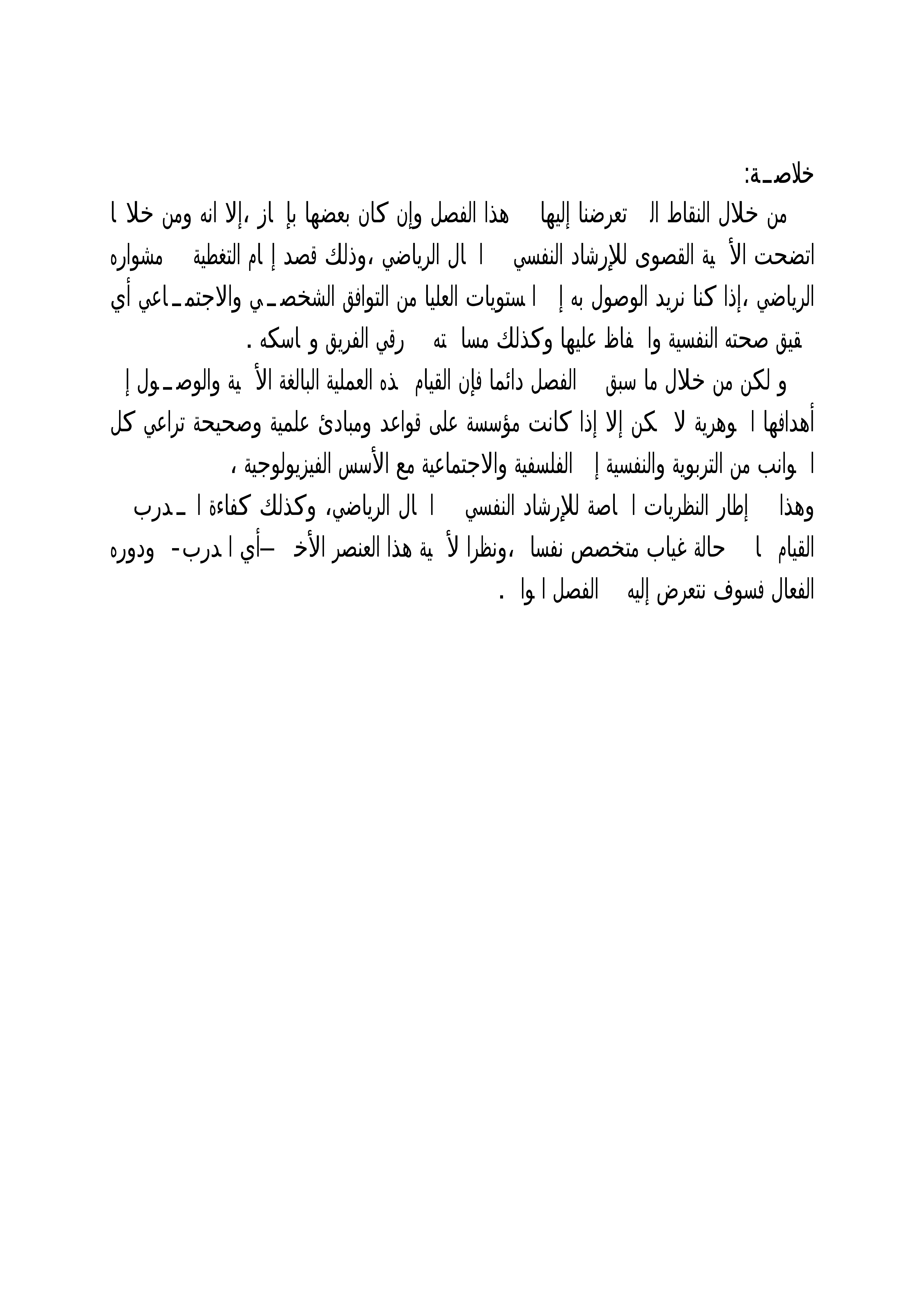
ويقصد به التقدير الذاتي على مسيرة الشخصية أو قصة الحياة أو رواية الحياة[68].

---

[66] - د سهير كامل أحمد: مرجع سابق،ص38.

[67] - د حامد عبد السلام زهران:دراسات في الصحة النفسية والإرشاد النفسي،ط1،عالم الكتب،القاهرة ،مصر، 2003،ص247.

[68] - نفس المرجع:ص247.


**خلاصـة:**

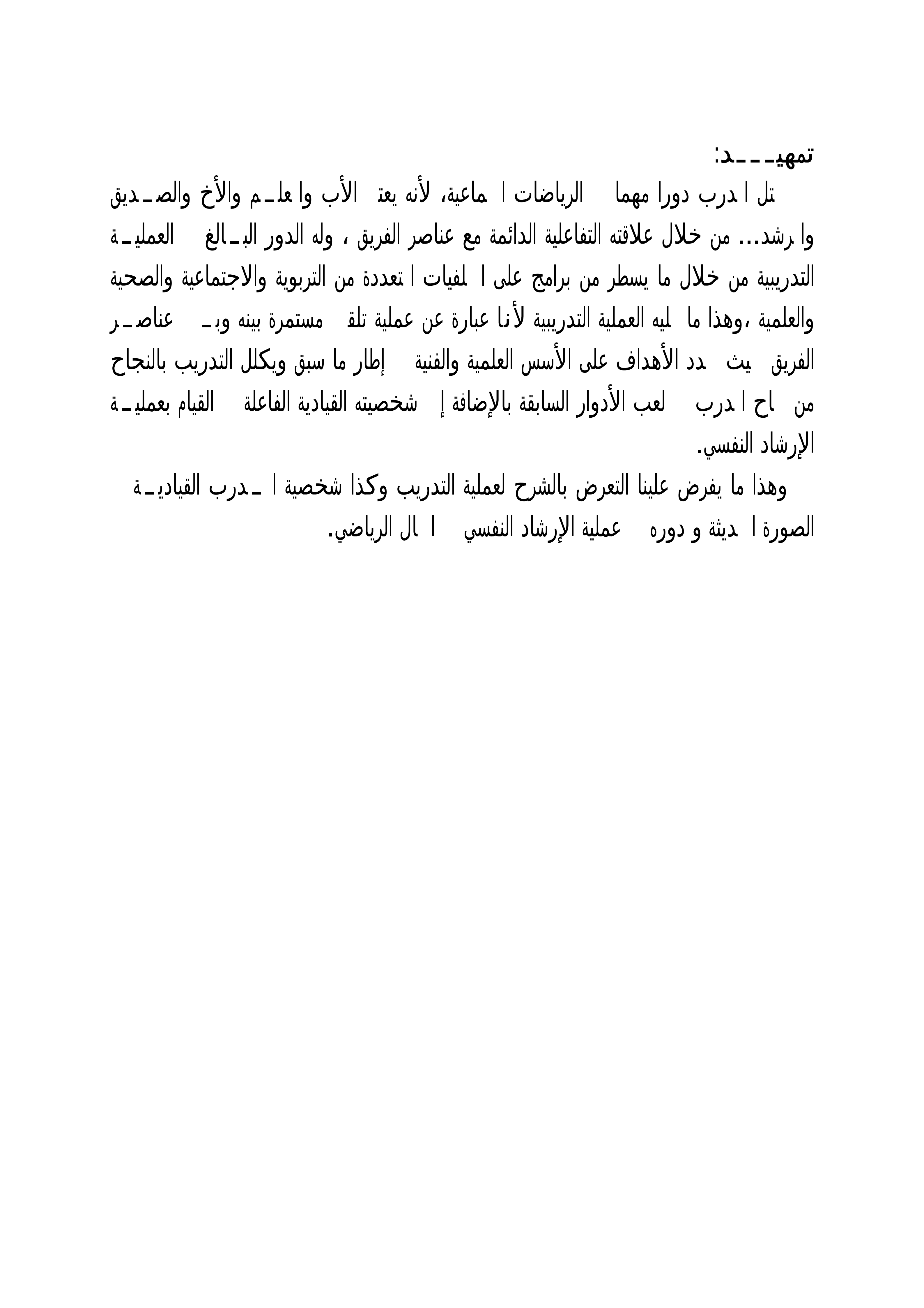
من خلال النقاط الـ تعرضنا إليها هذا الفصل وإن كان بعضها بإ از ،إلا انه ومن خلا ـا اتضحت الأ ية القصوى للإرشاد النفسي ا ال الرياضي ،وذلك قصد إ ام التغطية مشواره الرياضي ،إذا كنا نريد الوصول به إ ا ستويات العليا من التوافق الشخصـي والاجتمـاعي أي قيق صحته النفسية وا فاظ عليها وكذلك مسا ته رقي الفريق و اسكه .

و لكن من خلال ما سبق الفصل دائما فإن القيام ذه العملية البالغة الأ ية والوصـول إ أهدافها ا وهرية لا كن إلا إذا كانت مؤسسة على قواعد ومبادئ علمية وصحيحة تراعي كل ا وانب من التربوية والنفسية إ الفلسفية والاجتماعية مع الأسس الفيزيولوجية ،

وهذا إطار النظريات ا اصة للإرشاد النفسي ا ال الرياضي، وكذلك كفاءة ا ـدرب القيام ا حالة غياب متخصص نفسا ،ونظرا لأ ية هذا العنصر الأخ –أي ا درب- ودوره الفعال فسوف نتعرض إليه الفصل ا وا .

# الفصـل الثـاني

# التدريب في كـرة القدم



**تمهيـــد:**

تل ا لدرب دورا مهما الرياضات ا لماعية، لأنه يعت الأب وا لعلـم والأخ والصـديق وا لرشد... من خلال علاقته التفاعلية الدائمة مع عناصر الفريق ، وله الدور البـالغ العمليـة التدريبية من خلال ما يسطر من برامج على ا لفيات ا لتعددة من التربوية والاجتماعية والصحية والعلمية ،وهذا ما لميه العملية التدريبية لأنا عبارة عن عملية تلق مستمرة بينه وبـ عناصـر الفريق يث دد الأهداف على الأسس العلمية والفنية إطار ما سبق ويكلل التدريب بالنجاح من اح ا لدرب لعب الأدوار السابقة بالإضافة إ شخصيته القيادية الفاعلة القيام بعمليـة الإرشاد النفسي.

وهذا ما يفرض علينا التعرض بالشرح لعملية التدريب وكذا شخصية ا ـدرب القياديـة الصورة ا لديثة و دوره عملية الإرشاد النفسي ا ال الرياضي.

## 1- التدريب في كرة القدم:

### 1-1 مفهوم التدريب الحديث:

إن تعدد جوانب التدريب هذا العصر أدى إ ظهور مفاهيم عديدة للتدريب و هـو مـا سوف نراه حسب موعة تص حيث يرى هؤلاء بأن التدريب هو:

" عملية تعليمية تنموية وتربوية ال دف إ تنشئة وإعداد اللاعب و اللاعبات الفـرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية ا يدانية، دف لتحقيق أعلى مستوى ونتائج كنة الرياضة التخصصية وا فاظ عليها لأطول فترة".[69]

وكذلك " التدريب هو عملية إعداد اللاعب للمستويات العالية ا ذلك الأداء العا ، كما انه عملية تطوير سلوك اللاعب وفقا لأسس ومبادئ علمية تشمل النواحي البدنيـة العقليـة والفنية للاعب."[70]

ويرى ماتفياف Matviev 1983 أن " التدريب الرياضي هو عنصر مهـم الرياضـة جملها ،ويهدف لتطوير كل ا وانب ا رتبطة بالنشاط الرياضي و توضيح كل ا شاكل ا مكـن أن تنجم عن ارسة هذا النشاط"[71].

من خلال ا فاهيم السابقة در الإشارة إ أن ا درب يتحمل ا سؤولية الك ى من خـلال إبراز مصطلحات القيادة والتخطيط والتعليم والتلق ،ولكن حسب مفهوم أخر يرى بأن عمليـة التدريب تكون كذلك من طرف اللاعب من خلال قدر م على الاهتمام والـتعلم والاسـتعداد للتحس يث يرى خريبط1997أن " التدريب الرياضي عبارة عن عملية التكميـل الرياضـي ا دارة وفق ا بادئ العلمية التربوية على وجه ا صوص وا ستهدفة لإ ازات عالية بل إ ازات قيمة الألعاب وا سابقات الرياضية وذلك من خلال التأث ا مج وا نتظم كل من قدرة الرياضي على الإ از والتعلم واستعداده للتعلم جانب التربية"[72].

---

[69] - د مف إبراهيم اد:التدريب الرياضي ا ديث،ط2،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2001،ص21.

[70] - لوري ودمان ( تر ة عصام دوي. أسامة كامل راتب):التدريب الرياضي علم وفن، ط1، دار الفكر العر ، مصر، 2003، ص15.

[71]- L.P .Matviev:Aspects Fondamentaux de L'entrainement,édition vigot, Paris,France,1983,P13.

[72] - أ. د ريسان يد خريبط:تطبيقات علم الفيزيولوجية والتدريب الرياضي،ط1،دار الشروق،عمان،الأردن، 1997، ص330.

بناءا على هذه ا فاهيم كن أن نقول بأن التدريب الرياضي ا ديث هو عملية بر ة شـاملة ا وانب وتطبيقها من طرف قيادة رياضية تتمثل أساسا ا درب ساعدة الطاقم يث تقابـل هذه ال امج بالإرادة والرغبة على التدرب من طرف اللاعب قصد قيق الأهداف ا ددة.

## 2-1 خصائص التدريب الحديث:

يتميز التدريب الرياضي ا ديث جموعة من ا صائص كن إبرازها النقاط التالية:

- ✓ التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليم .
- ✓ التدريب الرياضي هدفه الأساسي قيق أحسن ا ستويات.
- ✓ التدريب الرياضي يتأسس على ا بادئ العلمية .
- ✓ التدريب الرياضي يراعي الفروق الفردية .
- ✓ التدريب الرياضي عملية تكاملية و تتميز بالاستمرار والدور القيادي للمدرب.[73]
- ✓ يتميز التدريب الرياضي بعملية التقييم وا راقبة الطبية والتربوية الدورية للفرد خلال مراحل التدريب والإعداد.[74]
- ✓ يقوم ا درب بالدور القيادي عملية التدريب وارتباط ا هام التعليمية والتدريبية ارتباطـا وثيقا[75].

## 3-1 أقطاب التدريب المتكامل:

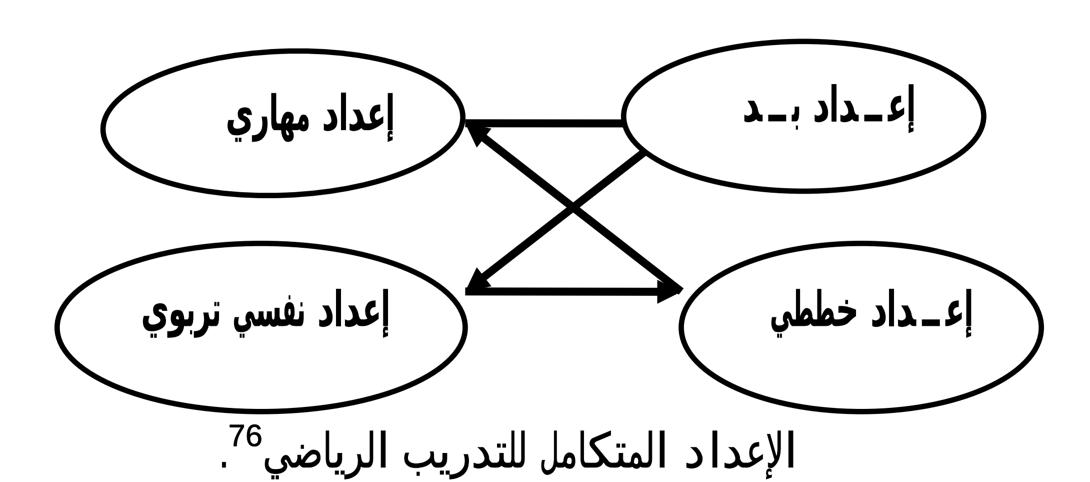
تكتمل عملية التدريب ا ديث إذا اعتمدت على الأقطاب الأساسية ا وهي ثل الركائز ال من دونا يكون التدريب الرياضي ناقصا وهي ا انب البد والنفسي وا هاري ،ا ططي وذلـك ما يوضحه الشكل التا :

---

[73] - د مد حسن علاوي: سيكولوجيا ا درب الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2002،ص18

[74] - أمر ا أ د البساطي: التدريب والإعداد البد كرة القدم، منشأة ا عارف،مصر،2001،ص8.

[75] - أ. د ريسان يد خريبط: مرجع سابق ،ص331.




الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي[76].

**4-1 أسس التدريب الرياضي:**

حـ يستطيع ا ـدرب قيق أهداف ال امج ال وضعها وضمان ديد ا توى من تـ ـدريبات بدنية،مهارية وخططية لرفع مستوى الأداء و قيق أعلى النتائج ب إتباع أسس علمية وفنية .

كن تلخيص هذه الأسس الفنية لعملية التدريب فيمايلي [77]:

- ✓ مراعاة أسس الإعداد البد .
- ✓ التأكيد على تواجد النشاط الترو ي .
- ✓ ب أن يأخذ التدريب العقلي جانبا مهم من ال نامج.
- ✓ استمرار التدريب مع تنوع الشدة وا رعات.
- ✓ تكثيف الوحدات التدريبية مع الزيادة التدر ية للعمل.
- ✓ أن توضع التدريبات ا هارية وا طية الفترة الصباحية.

بالإضافة إ هذه الأسس الفنية ال تركز على مدى كم وقدرة ا ـدرب ومهارته التخطـيط وال ة من حيث الكم والكيف.

ب أن يؤسس التدريب ا ديث بصفة عامة والرياضات ا ماعية بصفة خاصة على الأسس العلمية التالية[78]:

أ- **ا عرفة:** ب أن يعرف اللاعب اذا يتدرب.

---

[76] - د مد حسن علاوي: علم نفس التدريب وا نافسة الرياضية،مرجع سابق،ص24.

[77] - أمر ا ا د البساطي:مرجع سابق،ص41.

[78] - أ. دكمال يل الريضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين،ط2،ا امعة الأردنية،عمان، الأردن،2004 ، ص121.

ب- ا شاهدة: عرض لوحات إيضاحية إضافة إ عرض أفلام سينمائية للأداء ا يد.

ج- التنظيم و الترتيب: ب احترام الترتيب ب ما هو سهل وما هو صعب.

د- الاستمرارية : يرتبط هذا الأساس بالأسس السابقة.

ه- التنوع: التنوع بالأداء الرياضي من العوامل ا همة التوازن ب التكامل البد والتكامل العقلي ، هذا بالإضافة إ الاقتراب ،التثبيت، ا نفعة ،التدرج.

## 2- المدرب الرياضي الحديث:

### 2-1 مفاهيم:

نظرا لأ ية ا درب التوجيه وا فاظ على الفريق فقد تعددت الدراسات حوله وبالضبط حول مفهوم ا درب ولذلك سوف نستعرض بعض ا فاهيم ال أطلقها عليه ا ختصون.

" ا درب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفء عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وب أفراد فريقه، ا ازم قراراته، ا تزن انفعاليا، ا سئول القادر على التأقلم مع ا واقف ال تصادفه.[79]

ويطلق على ا درب مسميات عديدة"فهو قائد ومرشد ورائد ا لقة ويتميز بعمق البص ة، ا عله مركز متميز يسعى إليه ا شارك لنهل ا عرفة وا ة".[80]

وكذلك ا درب هو ذلك الشخص ا سئول على ض اللاعب وتسط ال امج و س الأداء ويعت ا فتاح ا ؤدي للنجاح وا سئول على رفع القدرات التكتيكية والتقنية لعناصر الفريق.[81]

إذا ا درب هو ا علم وا رشد ا وجه وصاحب السلطة والقرار،الواثق من نفسه،القادر على مل ا سؤولية وتسط ال امج و ديد الأهداف ، صاحب الكفاءة العالية التعامل مع تلف الظروف.

---

[79] - نصر الدين شريف: أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي التحس من النتائج، أطروحة ماجيستر، م ت ب ر ، دا إبراهيم، ا زائر،2001،ص71.

[80] - د حسن مد ا س :طرق التدريب Training Techniques ،ط2،دار د لاوي،عمان، الأردن، 2002، ص98.

[81]- J.P Augistin : Le sport et Ses métiers ,1ere edition,edition la découvert, Paris, France,2003,p66.

## 2-2 صفات المدرب الناجح:

إن أساس احح المدرب في عمله يعتمد على قوة شخصيته و صدقه،وأتساع معرفته اختصاصه وقدرته على تر ة ذلك أمام اللاعب ،والمدرب الذي يريد أن يصل بلاعبيه إ مستوى متقدم ب أن يعرف رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في التدريب والتكنيك والتكتيك الحديث،ولكي يفرض المدرب احه عليه أن يزيد من معارفه ويزيد من قراءته ويعمل على ليل نتائجه وينظر دائما للمستقبل[82].

إنه من الملاحظ أن العديد من المدربين الناجحين الذين يتميزون بالفاعلية تتوفر لديهم بعض الخصائص مثل ،الثقة بالنفس وضبط الذات و مل المسؤولية والقدرة على اذ القرار[83].

من خلال ما سبق في هذا العنصر كن أن دد أهم الصفات عند المدرب الناجح وهي:

- ✓ قوة الشخصية.
- ✓ الإ ام بالعلوم ال ا علاقة هنته من طب رياضي وعلم الاجتماع وعلم النفس...
- ✓ الأخلاق الحميدة لأنه عبارة عن قدوة.
- ✓ المعرفة الكاملة بالتخصص.
- ✓ الثقة بالنفس والتفاؤل.
- ✓ مل المسؤولية.
- ✓ القدرة على اذ القرار.
- ✓ الإرادة والعز ة.

## 3- شخصية المدرب:

## 1-3 مفهوم الشخصية:

مفهوم الشخصية يش إ أنا التنظيم الفريد لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة أو كما أشارا(Wenberg) و(Gould) إ أن موعة تلك الخصائص عل الشخص فريدا[84].

---

[82] - د كمال يل الريضي: مرجع سابق،ص275.

[83] - د مد حسن علاوي : سيكولوجيا المدرب الرياضي،مرجع سابق،ص99.

[84] - د مد حسن علاوي:سيكولوجيا المدرب الرياضي،مرجع سابق،ص14.

وهي كذلك حسب ألبورت (Alport) الشخصية هي ذلك التنظيم الديناميكي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية وا سمية ال لي على الفرد طابعه ا ـاص التكيف مع بيئته[85].

ويعطيها (زعيمي2004) كذلك هذا ا فهوم حيث يقول:

" الشخصية عبارة عن تنظيم متنامي كونات الشخص و ا مله فطرته و ا يكتسبه من البيئة من عناصر ثقافية بعد أن يتمثل يث يزه عن غ ه من الأشخاص"[86].

فالشخصية هي ذلك ا هاز ا نظم الذي مل كل من العوامل الفطرية ومكتسـبات البيئـة ا يطة ،ويظهر تصرفات وهندام الفرد ح عله متميزا من تلـف ا وانـب مـن ـات وانفعالات وميولات ،ففي عا التدريب كن أن د الكث من ا درب لكون نفس السـمات مع بعضهم نفس التخصص لكن هناك الكث من السمات والصفات ال يز كل واحد عـن الأخر .

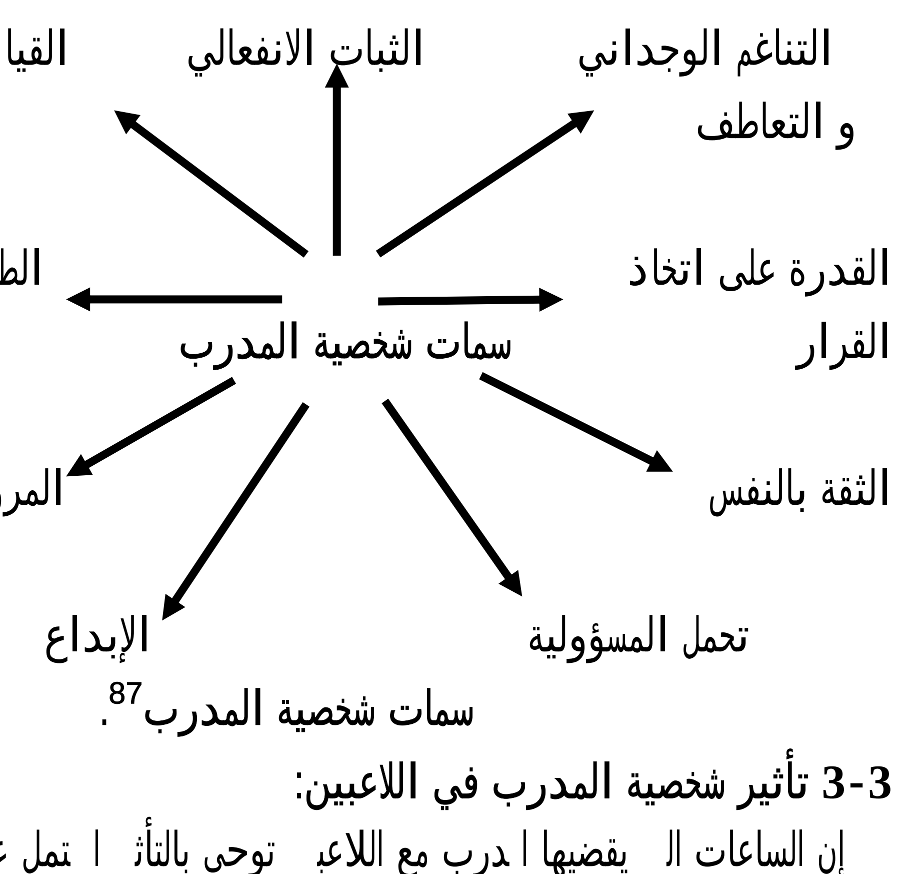
---

85 - د زينب مد شق : الشخصية السوية وا ضطربة،ط2،مكتبة النهضة ا صرية،القاهرة ،مصر،2002،ص9.

86 - د مراد زعيمي :علم الاجتماع رؤية نقدية،بـ.ط ،مؤسسة الزهراء للفنون والطباعة،قسنطينة، ا زائر، 2004،ص155.

## 3-2 سمات شخصية مدرب كرة القدم:

إن شخصية ا ـدرب الناجح له ات معينة نظهرها الشكل ا وا :




سمات شخصية المدرب.[87]

## 3-3 تأثير شخصية المدرب في اللاعبين:

إن الساعات ال يقضيها ا ـدرب مع اللاعب توحي بالتأث ا تمل على تنمية اللاعب، وتنمية اللاعب تتأثر كث ا بشعوره اه مدربه مثل الولاء والإعجاب، ومناط الإسناد للشـخص يتـأثر ـداركه ا سية (إ ابية وسلبية) وهي رغبات وا اهات اللاعب للمدرب.[88]

وكذلك للاعب نفس الآراء حول ا ـدرب النموذجي ع وجوب توفره على ات موجودة عند أفراد الفريق.[89]

---

87 - د مد حسن علاوي: سيكولوجيا ا ـدرب الرياضي،مرجع سابق،ص25.

88 - د ريسان يد خريبط: النظريات العامة التدريب الرياضي- من الطفولة إ ا ـراهقة- ط1،دار الشروق،عمان ، الأردن،1998،ص152.

89- J .Gravoisier: Football et psychologie," La dinamique de l'équipe"édition chiron sport, France ,1985,p203.

وغالبا ما يلجأ ا ـدرب إ اختيار الأفراد الذين لمكون صفات تتطابق وصفاته،فا ـدرب بـ ـذ أن يرى الآخرين ات شخصي توافق ات شخصيته ،فا ـدرب العدوا بذ لو يـ ـنظم إ فريقه لاعب يتسمون بنوع من العدوانية[90].

وغالبا ما تظهر مشاكل بـ اللاعب ومدرب جديد للفريق وهذا ينجم عـ ـن التـ ـأثر الكـ ـب للاعب با ـدرب السابق فا ـدرب ا ـديد قد لمك صفات وطريقة عمل يزة عن ا ـدرب السابق، فتأث هذا الأخ اللاعب يتوقف على شخصيته وطريقة عمله.

## 4- وظائف المدرب:

هناك موعة من الوظائف الـ ب على ا ـدرب القيام ا من تدريب و وظائف اجتماعيـ ـة وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعت الوظيفة الأكثر أ ية بالنسبة لعمل ا ـدرب لأن اح ا ـدرب هذه الوظيفة بأقطا ا الأربعة البدنية وا هارية وا ـطية والنفسـ ـية، فالتدريب ا يد يؤدي إ نتائج جيدة وهذه النتائج دوما نظر ا تتبع هي ا قيـ ـاس ا قيقـ ـي لنجاح ا ـدرب.

كما ب على ا ـدرب العمل ا ستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بـ أفراد الفريق.[91]

وكذلك " للمدرب ا ق والسلطة لذا ب احترامه، كما وظيفته التوجيه والتحكم لتحقيـ ـق ا شاريع ا ماعية."[92]

ويرى (ر ـون توماس Thomas Rymon) أن وظيفة ا ـدرب كمايلي: " تتضمن كـ ـل الفرق على شخص له دور متميز فهذا ا ـدرب له ميزة إيصال ا هارات ا ـركية وتلقيها و تسط و ـطيط التدريب وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف ،العمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل ،كما من دوره حل الـ اعات وا ـد من الصراعات و الوقوف وجه ا شـ ـاكل الـ ـدد الأداء ا سن للفريق"[93].

---

90 - نصر الدين شريف: مرجع سابق،ص52.

91- George Rionix et Raymond Chappuis: La cohesion de Léquipe ,S éd , Librairie philosophique JVRIN , paris,France,1976,p61.

92- Méme ouvrage,p85.

93- R.thomas: La Relation au sein des APS ,S éd, édition,vigot ,France, 1983, p156.

كما يرى – جورج ريونيس- و ر ـوند شابويز " أن ا ـدرب يبقى الرجـل ا فتـاح،دوره يتعدى التعليم والتلقـ التقـ وا طـطي لتحقيق كل ا ـوانب الديناميكية الفريق"[94].

وتضيف (روجار Roger) بعض العناصر الـ تبـ أهم وظائف ا ـدرب وهي:

- ✓ تنظيم فعال للفريق أثناء العمل وا هام ويشجع وينشط الفريق.
- ✓ التركيز عللا العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.
- ✓ ا افظة على القيم وا بادئ الإيديولوجية للفريق.
- ✓ ثيل الفريق ا قابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج ا يادين[95].

يبدو أن وظيفة ا ـدرب تتعدى وبوضوح التدريب و وضع الـ امج الفصلية والسنوية بل له دور ا علم وا ـوجه وا افظ على العلاقات ا سنة الفريق والوقوف وجه أي مؤثر خـارجي أو داخلي يهدد اسك الفريق وكذا تقد النصائح وبشكل دائم لعناصر الفريق.

## 5- الميثاق الأخلاقي للمدرب:

التدريب مثله مثل باقي ا هن فـ ـحـ ينجح العاملون هذا القطاع ـب أن يكون عملـهم وفق دستور أخلاقي.

" لقد وضع ا عهد الـ يطا للمدربـ ـموعة من الأخلاقيات والسلوكيات ،كان ا ـدف منها هو بناء و اية ا ـدربـ ،وكذلك توضيح و اية الأشخاص الذين يستخدمون خدما ـم و ـب أن تعطى ا ـدمات ا لقية بعض ا ـوانب من الـ اهة وا سؤولية والقدرة والثقة"[96].

ونص على بعض النقاط ومنها:

- ✓ ـب على كل مدرب أن يكون متساوي التعامل مع كل فرد النادي.
- ✓ ـب أن تبـ العلاقة بـ اللاعب وا ـدرب على أساس الثقة والاحترام.
- ✓ ـب أن لا يشجع ا ـدرب اللاعبـ على استعمال العنف وكذلك التمثيل ا يد للمهنة.

ويرى خريبط أنه" ـمع ا شتغلـ كل مهن دستور أخلاقي يلتزم به يع العـاملـ ـت مضلة هذه ا هنة و لا يقبل العضو هذه ا هنة إلا إذا تعهد للآخرين بأن يدعم ا تمع ا علـه

---

[94]- George Rionix et Raymond Chappuise: L'équipe dans le sports collectives, 2em ed ,edition libraries philosophique JVRIN , paris,france,1977,p11.

[95]- Roger Muechielli: La dynamique des groupe,7eme éd ,entreprise moderne d'édition librairie technique les édition EPS,France,1976,p53.

[96] - لوري ودمان (تر ة عصام بدوي. أسامة كامل راتب) :مرجع سابق،ص130.

جديرا بالاحترام وتسوده القيم الأخلاقية ،و افظ الدستور الأخلاقي على السلوك الشر ا ئـ ا ويوضع مثل وأهداف ا هنة"[97].

وأشار إ أهم النقاط ال ثل أخلاقيات ا درب وهي:

- ✓ التأكيد على ا ثاليات اللائقة للبطولات الرياضية واللعب النظيف.
- ✓ تشجيع الاحترام لكل الرياضي وقيمهم.
- ✓ إ از ا سؤوليات لكي تزيد ا دمات الصحية.

## 6- عوامل نجاح المدرب الرياضي:

لقد تطرقنا إ صفات ا درب الناجح وكذلك الدستور الأخلاقي الذي ب أن يعمل ا درب إطاره، ولكن لا يكفي أن يكون ا درب مل ات النجاح فيكون ناجحا ،بل ب أن تتوفر بالإضافة إ ذلك عوامل أخرى للنجاح.

هناك ثلاث عوامل لنجاح ا درب عمله وهي[98]:

### 1-6 المعرفة التامة بالنشاط الرياضي المتخصص:

ب أن يكون لدى ا درب ا عرفة ا يدة بالأساليب الفنية والقوان وا طط ا اصة بنشاطه الرياضي التخصصي الذي يقوم بالعمل التدري فيه.

### 2-6 الدافعيـــة:

إذا استطاع ا درب أن صل على كل ا عرفة و كل ا هارات ولكب بدون أن يكون لديه دافعية لاستخدامها العمل مع لاعبيه ،فإنه لن يكون مدربا ناجحا.

### 3-6 التعاطف مع اللاعبين :

إن التعاطف مع اللاعب هو القدرة على الاستعداد لفهم أفكارهم ومشاعرهم وانفعالا م مع نقل إحساسات ا درب إليهم.

## 7- المدرب كقائد ومرشد نفساني:

### 1-7 المدرب كمرشد نفساني:

---

[97] - أ.د ريسان يد خريبط :النظريات العامة التدريب الرياضي من الطفولة إ ا راهقة،مرجع سابق،ص144.

[98] - أ.د نبيلة عبد الر ان. أ.د سلوى عزالدين فكري:منظومة التدريب الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر، 2004، ص60.

يقوم المدرب بعمل المرشد النفسي الرياضي في مواقف متعددة ،فهو حقيقة يساعد في حل المشكلات التي يتعرض لها اللاعب أو الفريق بشكل عام ،ونجد أنه المسئول المباشر عن كافة احتياجات الفريق ،وهو حلقة الوصل مع إدارة النادي والاتحاد وقد مارس هذا الدور وقام بإيجاد الحلول المناسبة لمجموعة من المشكلات للاعب عند طلب المساعدة[99].

كما يستطيع المدرب الرياضي القيام بدور فعال في توجيه وإرشاد اللاعبين في حالة عدم توفر أخصائي نفساني رياضي مع الفريق ،ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التدريبية حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي التدريبي على أكمل وجه[100].

إذا يمكن أن نؤكد فكرة إمكانية قيام المدرب بدور المرشد النفسي وهذا لعدة أسباب يمكن أن نستشفها من الفقرتين السابقتين وهي:

- ✓ القرب الكبير والملازمة الطويلة للاعبين .
- ✓ قدرته على معرفة الاحتياجات الفنية والخططية للمنافسة.
- ✓ حساسية بعض اللاعبين للمختص النفساني ،فهو ما يجعل تدخل المدرب ضروري .

وحتى يتحقق ذلك يجب أن يكون المدرب مؤهل وملم بمختلف الجوانب العلمية والفنية والأخلاقية وغيرها كما أشرنا في المبحث السابق.

## 2-7 مشاكل المدرب في العملية الإرشادية:

يواجه المدرب عند قيامه بعملية الإرشاد النفسي الرياضي مجموعة من المشاكل التي يمكن أن تحول دون نجاحه في القيام بهذا الدور إذا لم يكن يملك مستوى عالي من التأهيل.

تواجه عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي مجموعة من المشاكل التي تقف حجرة عثرة توصيل الخدمات النفسية إلى اللاعب التي يمكن حصرها في المجالات التالية[101].

- مشكلات إدارية.
- مشكلات الاتصال.
- مشكلات الوقت.
- مشكلات خلال المنافسة.

---

99 - د محمد العربي شمعون . د ماجدة محمد إسماعيل : مرجع سابق،ص94.

100 - د إخلاص محمد عبد الحفيظ: مرجع سابق ،ص148.

101 - د محمد العربي شمعون . د ماجدة محمد إسماعيل:مرجع سابق،ص184.

✓ **مشكلات إدارية:**

تتمثل أساسا التركيز الكب على ا انب البد أكثر منه با انب النفسي من طـرف إدارة الفريق.

✓ **مشكلات الاتصال:**

يعت الاتصال مع أولياء الأمور وكذلك ا قرب من اللاعب من الأ يـة بالنسـبة للمرشـد النفسا الرياضي خاصة تلك ا راحل ال تتطلب بناء العلاقات والتعرف على جوانب اللاعب الشخصية.

✓ **مشكلات الوقت:**

أشار (1988Vielly ) إ أن ا رشد النفسا الرياضي حاجة إ الوقت الذي يقضـيه ا لسات الفردية وا ماعية مع اللاعب أي أن ا درب قيامه بعمليـة الإرشـاد النفسـي بالإضافة إ باقي الأدوار سوف تصادفه مشكلة الوقت.

✓ **مشكلات خلال المنافسة:**

الإرشاد النفسي لا يتوقف تسط ال امج بداية ا وسم بل عملية مستمرة.

## 3-7 المدرب والقيادة:

نظرا لكون العملية التدريبية تقوم على ا درب فهو بذلك القائد والعمود الفقري ا يث يعت الرقم الأول الفريق.

### 1-3-7 مفاهيم القيادة الرياضية:

بالنظر إ الشخص الذي يتو منصب القيادة نفسه فنوصف بأنا موعة السمات ال تاز ا القائد ،أو هي موعة السمات وا هارات اللازمة للقيام بوظائف القيادة[102].

كما كن أن تكون:

---

[102] - د عبد الر ان مد عيسوي:دراسات علم النفس الاجتماعي،بـ ط،دار النهضة العربية،ب وت،لبنان،1984، ص371.

" سلوك يقوم به القائد للمساعدة على بلوغ أهداف ا ماعة و ريك ا ماعة و هذه الأهداف و س التفاعل الاجتماعي ب أعضاءها وا فاظ على اسك ا ماعة ،و كن النظر إ القيـادة كسمة شخصية"[103].

وهي كذلك:

" عملية إبداعية غ طية ،تتضح ا ال الرياضي قدرة القائد الرياضـي علـى الابتكـار والتجديد أساليب إدارة تدريب الفريق الرياضي و استثارة دوافعهم بعيدا عن الشكلية الروتينية و النمطية ا ملة"[104].

و يل العديد من ا فكرين التربية البدنية والرياضية على النظر للقيادة مـن خـلال طبيعـة ا وقف والأنشطة والأدوار ال يقوم ا القائد نفسه ،فالقيادة هنا رج عن كونا توجيه وضـبط إثارة سلوك وا اهات الآخرين ع أن القيادة تتوقف على طبيعة ا وقف وطبيعة حاجات أفـراد ا ماعة ال تلف باختلاف ا وقف وا ماعة[105].

**7-3-2 نظريات القيادة الرياضية:**

لقد ركز علماء النفس الرياضي على موعة من ا داخل قصد تفس موضوع القيادة ال التدريب الرياضي حيث اعت ت تلك ا داخل ثابة الأعمدة ال تقوم عليها نظريات القيادة.

و كن تصنيف أهم مداخل أو نظريات القيادة على النحو التا [106]:

- نظرية السمات.
- نظرية سلوك القائد.
- نظرية القيادة ا وقفية.

**7-3-2-1 نظريات السمات:**

تعد نظرية ات القائد النظرية الباكرة ال استخدامها دراسة القيادة ،وأساسها الفرض القائل بأن هناك أفراد يولدون قادة، أي أنم بطبيعتهم قادة،أو قادة طبيعي ،لأن الشخص قد يولد

---

103 - د حامد عبد السلام زهران:علم النفس الاجتماعي،ط4،عا الكتب،القاهرة،مصر،1988،ص269.

104 - أ. د أ د أم فوزي . د طارق مد بدر الدين: سيكولوجيا الفرق الرياضية،ط1،دار الفكر العر ،القاهرة، مصر، 2001،ص159.

105 - جلال عبادي: علم الاجتماع الرياضي،بـ ط، دار الفكر ،بغداد،العراق،1997،ص117.

106 - د مد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،مصر،1998،ص39.

و مل معه صفات أو ات أو قدرات قيادية معينة تتيح له فرصة احتلال موقـع القيـادة أي موقف[107].

و هذا الصدد أكد هندري (Hendry) " أن القادة الرياضي يتميزون بـأنم مـن ذوي الشخصيات ا سيطرة وا قتحمة وا تسلطة" ،وذكر أندرود Androud وجـاجن Gagen "أن القادة يتصفون با اجة ا لمحوظة إ الا از وا ماس والطاقة"،كما أستنتج أوجلفي وتتكو Ogelvie et Tutko من دراستهما على 43 مدربا أمريكيا العاب القوى " أن ا ـدرب الناجح يتميز بعدد من السمات الشخصية وهي الثبات الانفعا والتحكم الذات والانبسـاطية ،القدرة على التحمل النفسي"[108].

وتتمحور هذه النظرية حول فكرة أساسية عل من القادة أشخاص لديهم خصائص و ـات شخصية علهم تلفون عن غ هم من الأفراد من حيث ا صائص ا سدية والقدرات العقليـة والسمات الاجتماعية ،وا لق الرفيع والتمسك بالقيم الروحية الإنسانية[109].

من خلال ما سبق يتضح أن القائد الرياضي يكون قائدا متميزا ناجح إذا توفرت فيه موعـة من السمات يث يلد أغلب الأحيان وهي معه وهي الا يزه عن باقي القادة.

**2-2-3-7 نظرية سلوك القائد:**

نظرية سلوك القائد لـ Leader Behavier ترتكز أساسا على ان هناك أ اط وأبعـاد ددة لسلوك القائد و كن ملاحظتها بسهولة غضون العملية القيادية وال تنعكس سـلوك وتصرفات القائد[110].

ا قيقة هناك موعة من النظريات ا ؤسسة حول مدخل سلوك القائد وأ اط هذه السلوك ا ختلفة ، فحسب مد حسن علاوي هناك أربع نظريات وهي[111]:

- نظرية نظم (ليكرت) القيادة.

---

107 - أ.د ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي،ط1،دار العلمية ودار الثقافة للنشر،عمان،الأردن،2002،ص36.

108 - د أ د أم فوزي . د طارق مد بدر الدين:مرجع سابق،ص185.

109 - د مود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي دراسات عربية وعا ية،ط3،دار الشعب،القاهرة، مصر،1997 ، ص192.

110 - أ.د فائق أبو حليمة: ا ديث الإدارة الرياضية،ط1،دار وائل للنشر والتوزيع،عمان،الأردن،2001،ص116.

111 - د مد حسن علاوي: سيكولوجية القيادة الرياضية، مرجع سابق،ص50.

- مدخل ا ط ا تصل لسلوك القائد.
- نظرية البعدين.
- نظرية الشبكة الإدارية.

يث تدور النظريات الأربعة ا ندرجة ضمن سلوك القائد حول موعة من الأبعـاد " فالسلوك القيادي للقائد الرياضي سلوك متعدد الأبعاد يشتمل على العديد من ا ظاهر السلوكية كالتدريب والإرشاد الرياضي ،التقدير الاجتماعي والسلوك الد قراطي والسلوك الـ ديكتاتوري والتحفيز ا ادي و الاهتمام با وانب الصحية للاعب و ثيل الفريق والإثابة أو التدعيم والتشجيع اللفظي"[112].

**3-2-3-7 النظرية الموقفية:**

اتضح من خلال دراسات السلوك القيادي أن هناك بعدا هاما دد مدى فعالية هذا السـلوك وهو بعد ا وقف أو ا دخل ا وقفي،أي أن خصائص ا وقف هي الـ دد أنواع السلوك ا طلوب من القائد لكي تتحقق له الفاعلية[113].

ا ال الرياضي تتمثل عناصر ا وقف الرياضي خصائص ا همة الرياضية الـ يقـوم ـا اللاعبون ،ولذلك فإن ا درب الرياضي مثلا كقائد يتأثر سلوكه صائص ونوعية ا همة الرياضية ا كلف ا،وتتغ الاستجابات السلوكية للمدرب تبعا لتغ ا وقف الرياضي[114].

يبدو من خلال الفقرت السابقت أن دراسة وتفس القيادة ا ال الرياضي يكون من خلال ا واقف و تلف الظروف الـ تعد من الأساس لتقمص القيادة ،ودوما من خلال ما سبق فإنه كن للمدرب أن يصلح كقائد رياضي موقف ما ،لكن لا يصلح موقف آخر،

فقد ينجح ا درب قيادة فريقه مواجهة قارية ،ولكن لا ينجح مع نفس العناصـر إذا كـان ا طلوب بطولة وطنية.

ا تقدم يتضح لنا أن تفس القيادة ا ال الرياضي من زاوية واحدة سواء تعلقت بالسمات أو ا واقف ا ختلفة وكذا أ اط وأبعاد سلوك القائد شيء خاطئ فما نراه جديرا بالاهتمام هو أن

---

112 - د أ د أم فوزي . د طارق مد بدر الدين : مرجع سابق،ص 186.

113 - د مد حسن علاوي :مرجع سابق،ص64.

114 - د أ د أم فوزي . د طارق مد بدر الدين: مرجع سابق،ص 187.

نفسر القيادة الرياضية من خلال التفاعل الا ا ب ا درب القائد وباقي العناصر وا تغ ات ا يطة به وكذا التفاعل ب وجهات النظريات السابقة.

## 7-3-3 أسس القيادة :

يتبع ا درب الناجح قيادته لفريقه أ اط القيادة ا ختلفة ا تكون مناسبة وذلك بغية الوصول إ الأهداف ا سطرة ورفع مستوى الفريق و قيق التنظيم وخلق علاقة متينة بينه وب عناصر الفريق والإدارة، وهذا من خلال روح ا عنوية للجماعة ولكل فرد.

و اح شخصية القائد على مقومات أساسية كن تلخيصها شخصية القائد وكذلك التنظيم والعلاقة ب القائد واللاعب .[115]

### 7-3-3-1 طبيعة القائد:

دورا كب ا اح الإشراف ،فهو ب أن يكون حسن ا عاملة، جديرا بالاحترام، موضعا للثقة،عادلا غ متحيز.

### 7-3-3-2 اتخاذ القرار:

ب أن يكون القائد قادر على ا اذ القرار وتنمية معلوماته ومهاراته الشخصية الظروف ا عينة، بارعا ابتكار نظم الإخبار والاتصال ا ناسب والس و قيق الأهداف ومعرفة كيفية قيق الإشباع لدى اللاعب .

### 7-3-3-3 التنظيم:

ب أن تكون أهداف العمل واضحة و ددة و أن تتعادل سلطة القائد مع مسؤولياته وأن تراعي مبادئ التنظيم السليم، يث ينتظم التدريب وتصبح إجراءات الأداء سهلة وإمكانيات العمل متوفرة.

" كما يسعى القائد عل النظام والانضباط ب أفراد ا ماعة باعتباره حالة عقلية عل من الطاعة والسلوك السليم أمرا غريزيا بدافع ذا و تلف الظروف وبدون وجود رقيب".[116]

### 7-3-3-4 علاقة القائد باللاعبين:

---

115 - أ السيد حسن شلتوت . د حسن معوض:مرجع سابق،ص60.

116 - أ مد شفيق: الإنسان ،ط1، ا كتب ا امعي ا ديث،الإسكندرية،مصر،1998،ص275.

إن اح القائد لا كن أن يكتمل إلا إذا قامت العلاقة ب ا درب (القائد) واللاعب علـى أساس الثقة والتعاون لأن غياب الثقة والتقبل من طرف اللاعب اه القائد عل القائد وضـع أسوء و هو ما يؤثر سلبا على الفريق.

و ا تقوم عليه القيادة من أسس هي سعي القائد عمله على رفع الروح ا عنوية- الشـحن النفسي- لدى اللاعب وهو ما ن زه النقاط التالية:

**7-3-3-5 الاهتمام بالروح المعنوية:**

ويقصد بالروح ا عنوية كأساس من أسس القيادة الناجحة وهو تلك ا الة ال تس تصرفات وسلوك أفراد الفريق ودفعهم إ التماسك فيما بينهم أكثر والعمل من اجل العطاء، ومصدرها هو القيادة الفريق ،وال تسعى لرفع هذه الروح الرياضية لدى الأفراد ختلف السبل و الاهتمـام الكب بظروف أفراد الفريق وبث القيم الروحية بينهم والوجود الدائم انبهم والتعاطف معهم من حيث تلبية احتياجا م من خلال لقاءات فردية قصد بث الثقة بالنفس وحب الانتمـاء للفريـق. فوصول القائد ذا ا دف أساس مهم للقيام بقيادة ناجحة.

**7-3-4 الكفاءة المهنية للقائد:**

وا قصود من كفاءة القائد ا هنية للقيادة الناجحة الفريق الرياضـي،قدرته علـى مـل ا سؤولية وا اذ القرارات ا ناسبة والظهور كمثل صا وناجح يقتدى به الفريق من خلال التفاعل مع اللاعب و مراعاة إمكانيا م ظل طموحات الفريق.

**7-3-4-1 تحمل المسؤولية:**

ا درب (القائد) الرياضي الناجح يكون مستعدا لتحمل ا سؤولية يع الأوقات وخاصة حالة الفشل ،ويسعى إ ارسة النقد الذا قبل انتقاد الآخرين[117].

ويتضح مل القائد للمسؤولية من خلال ا ظاهر التالية:

- ✓ التمسك بالرأي الصحيح مهما كانت الظروف.
- ✓ الواقعية والاعتراف با طأ دون الذهاب إ م رات كاذبة.
- ✓ تقبل الرأي الأخر.
- ✓ الذكاء التقييم والنصح أي الابتعاد عن الألفاظ ا ارحة.

---

[117] - أ.د فائق أبو حليمة: مرجع سابق،ص113.

- ✓ معرفة كل الواجبات والاطلاع عليها.
- ✓ الانضباط أداء الواجبات.

**7-3-4-2 الحسم في اتخاذ القرار ومتابعته:**

تظهر القيادة من خلال ا اذ القرارات مواقف عدة ولكن تكون القيادة ناجحة إذا كانـت القرارات حا ة وموضوعية و أوقا ا ا ناسبة ،وبعد هذا " الأمر يتطلب مدى تأث القرار على قيق ا دف ا نشود، وهنا ت ز أ ية نظم التغذية الرجعية متابعة القرار وتقييمه"[118].

**7-3-4-3 القائد هو القدوة في الفريق:**

من ا قومات ا امة القيادة وال ت ز كفاءة القائد ا هنية هو قدرة القائد علـى مسـايرة الشروط ا هنية للقائد والظهور بالصورة اللائقة جسميا وسلوكيا أي من حيث ا ندام والتصرفات لأنه ومن خلال ذلك يتحقق الأ :

- ✓ السعي الدائم للظهور كأحسن مثل.
- ✓ ضبط النفس والتحكم العواطف.
- ✓ الاحتفاظ بشخصيته دائما وبأسرارها.
- ✓ تقاسم أفراد الفريق تنمية الصفات ا ميدة.

**7-3-4-4 ممارسة التوجيه والإرشاد:**

"عادة يستخدم ا درب (القائد) التوجيه والإرشاد وهذا التوجيه لا يأ إلا من خلال التدريب والتدريب الشاق ح يتس له معا ة هذه ا شاكل ا يضمن الصورة ا سـنة ـذا الفريـق ،وكذلك يعطي للمدرب (القائد) الفرصة ميع أعضاء الفريق لكـي يثبتـوا قـدرا م خـلال ا باريات"[119].

**7-3-4-5 الإطلاع على الإمكانات الحقيقية للاعبين:**

من مظاهر كفاءة القائد (ا درب) مهنته وال عله ناجح وإدراكه لإمكانـات اللاعـب والتعامل معها بكل علمية وموضوعية قصد ا فاظ على الروح ا عنوية و نب الفشل وهذا مـن خلال معرفة قدرات الفريق ووضع ال امج وإصدار القرارات حدود تلك القدرات الإمكانات .

---

[118] - د مد حسن علاوي : سيكولوجيل القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص21.

[119] - أ.د ناهد رسن سكر:مرجع سابق،ص 21.

### 7-3-4-6 التفاعل الفعال مع أفراد الفريق:

إن فاعلية القائد (ا لمدرب) توجيه سلوك اللاعب والتخطيط ا يد والوصول إ جعل كـل لاعب مكانه ا لمناسب و الوصول إ معاي عادلة للتعامل مع أفراد الفريق، وكذلك الاطـلاع الكب على أسس القيادة الناجحة وخاصة ما يتعلق منها بالسلوك الإنسا وا انب الديناميكي علاقات ا ماعة.

وكذلك احترام ا انب الدي والثقا التعامل مع أفراد الفريق كل حسب توجهـه كمـا ب على القائد تفعيله للتفاعل مع اللاعب أن "يعمل على استمالة أو فيز أفراد اعتـه و رفع روحهم ا لمهنية وبث روح التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن التسـلط واللاإنسانية"[120].

### 7-3-5 أنواع القيادة:

بعض الدراسات الباكرة ال أساليب وأنواع القيادة تلـك الدراسـات الـ تعـود إ الثلاثينات (ليكرت ليف Luvin ) و (ليبيت Lippiet) و (هوايت White) وأخرهـا ا ال الرياضي ال قام ا (أنشل 1994Anshel) يث توصل إ س أنواع من القيادة ا ال الرياضي وهي[121]:

- القيادة السلطوية.
- القيادة السلوكية.
- القيادة الإنسانية.
- القيادة الد قراطية.
- قيادة عدم التدخل.

### 7-3-5-1 القيادة السلطوية:

ترجع زمام الأمور طيط و إصدار القرار وال ة وكل ما يتعلق بالفريق إ يد ا ـدرب (القائد) وما على اللاعب إلا التنفيذ ومن دون نقاش ،وبالتا تقتل ظل هـذه القيـادة روح الإبداع والابتكار وشل حركة التقدم والأداء الفريق وظهور علاقات اجتماعية وسط الفريق

---

120 - أ مود فتحي عكاشة: علم النفس الاجتماعي،ط1،مطبعة ا مهورية،القاهرة ،مصر،1997،ص302.

121 - د مد حسن علاوي :سيكولوجيا القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص31.

قد تعترض الفريق سـواء مـن الداخل أو ا ارج،وكل هذا لأن اللاعب يعتمدون بشكل كلي على القائد. غ صا ة ولا كنها الصمود أمام أبسط ا زات وا شاكل ال

فا ناخ الناتج من تطبيق هذا النوع من القيادة لا يتيح الا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية ب أفراد ا ماعة ،فتنخفض الروح ا عنوية إ جانب الافتقار إ العلاقات الإنسانية اللازمة و قيق التكيف الاجتماعي بينهم، ا يؤدي إ احتمال انتشار ا نافسة غ الشـرعية والصـراع وضعف روح التعاون كما يؤدي إ انتشار روح السلبية لدى الأفراد و اكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي ميهم من عقاب القائد الاستبدادي[122].

### 7-3-5-2 القيادة السلوكية:

القائد الذي يتسم بأسلوب القيادة السلوكية يقوم بعمليات التـدعيم أو التعزيـز أو الثـواب وا كافأة مباشرة عقب السلوك الناجح للتابع ،ولا يستخدم كلمات التهديد أو الوعيد ولا يل إ استخدام العقاب كوسيلة لتعديل السلوك[123].

و يز هذا النوع من القيادة غياب استخدام التهديد والوعيد ،وكذلك وضع الأهداف ا عقولة حسب الظروف والإمكانات أي البعد عن ا بالغة وأهم ا واصفات هذا النوع هي:

- ✓ الواقعية وضع الأهداف.
- ✓ مكافئة وإثابة أفراد الفريق أثناء الفوز.
- ✓ غياب الروت والعمل على الابتعاد عنه وسيطرة ا رونة تعامل القائد.
- ✓ العمل الدائم على مساعدة اللاعب لنجاح وإثبات ذا م.
- ✓ الاعتماد على الدوافع قصد التعديل السلوك.

### 7-3-5-3 القيادة السلوكية:

جوهر هذا النوع من القيادة هو الإنسانية تعامل القائد مع اللاعـب واحتـرام حاجـا م ورغبا م وكذلك مراعاة التمايز الفروق ب أفراد الفريق ،فيلعب القائد دور الأخ الأكـ مـع إخوانه تفهمه ونصائحه والرغبة خلق ا و الأخوي حل ا شاكل.

---

[122] - أ مود فتحي عكاشة: مرجع سابق،ص326.

[123] - د مد حسن علاوي : سيكولوجيا القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص33.

والقائد الإنسا اول أن يتفهم ا وانب النفسية لدى الأفراد ويسعى جاهدا للتعامل مع كل فرد بالطريقة ال ب أو تاج هذا الفرد أن يتعامل ا كـ الاحترام والتعـاطف أو الاسـتقامة والصراحة والأمانة[124].

وأهم مواصفات هذا النوع هي :

- ✓ القائد عبارة عن أخ ( علاقة أخوية ).
- ✓ العمل على توحيد أهداف الأفراد وأهداف الفريق العامة.
- ✓ العمل الدائم على خلق أجواء الود لرفع معنويات اللاعب .
- ✓ سيولة الاتصال بـ اللاعب .
- ✓ الاهتمام شاعر اللاعب و احترام رغبا م وحاجا م.

## 7-3-5-4 القيادة الديمقراطية:

القائد الد قراطي يسعى إ ضرورة مشاركة كل عضو من أعضاء ا ماعة نشـاطها و ديد أهدافها ورسم خططها ،ولا يل إ تركيز السلطة يده ،وإ ا يوزع ا سؤوليات علـى الأعضاء ،ويشجع إقامة العلاقات الودية بـ الأعضاء و قق أهداف ا ماعة عن طريق الأعضـاء أنفسهم و يقف موقف ا رك وا نشط للجماعة[125].

ويتميز هذا النوع من القيادة كون القائد يصل إ ا نصب بالانتخاب والتصويت ا ـر مـن طرف الأفراد ا ماعة و لا يستلزم وجود صفات قيادية بقدر ضرورة الصفات الفنية.

ولكن هيمنة اللامركزية هذا النوع قد لق بعض ا شاكل ال تؤثر سلبا علـى مسـتقبل ا ماعة ،فقد تؤدي إ نوع من التسبب واللامبالاة بـ أفراد ا ماعة حينها يفقد القائد القـدرة على الاحتفاظ با ناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور والقدرة على ا اذ القرارات، وذلك حالات اللغو وا بالغة فيه ،بالإضافة إ أن هذا النمط القيادي لا يصلح الات معينة خاصة الأوقات العصبية و عند الشدائد و ظل ا الات الطارئة و الأزمات[126].

## 7-3-5-5 قيادة عدم التدخل:

---

[124] - د مد حسن علاوي :سيكولوجيا القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص33.

[125] - د عبد الر ان مد عيسوي : علم النفس والتربية الاحتماع ،ط1،دار الراتب ا امعة،بـ وت،لبنان،1999، ص307.

[126] - مود فتحي عكاشة : مرجع سابق،ص327.

يتسم القائد هذا النمط بالتوسيع المفرط ويل السلطة ،إذ يتمتع أعضاء ماعة با رية الكاملة اذ القرارات ال تتعلق بتحديد أهداف ماعة ،وتقرر سبل قيقها واختيار نـوع العمل وزمانه الوقت الذي تقتصر فيه عملية وجود القائد على إ اد الإمكانات وا واد ا ساعدة قيق أهداف الأفراد وا ماعة[127].

وقد أشارت نتائج بعض الدراسات أن مثل هذا النوع من السلوك القيادي،قد يصلح بعض ماعات والتنظيمات ا عينة ال تتميز بارتفاع مستويا ا العلمية والعقلية كا امعات أو مراكـز البحث العلمي ،كما قد تصلح بالنسبة للجماعات الرياضية ذات ا ستويات العالية[128].

وأهم ا واصفات هذا النوع هي :

- النصائح تكون اختيارية.
- ترك ا ال لأفراد الفريق للاقتراح والإبداع وإبراز ذا م.
- تفاصيل التنفيذ تكون من طرف الأفراد وليس القائد بل يضع التعليمات العمـة فقط.
- نادرا ما يظهر القائد من خلال موقف قيادي واضح.

### 6-3-7 خصائص السلوك القيادي:

إذا قمنا وازنة السلوك القيادي من وجهة نظر علمية تطبيقية أي ا يدان وا مارسة فسوف د حتما عدة أوجه للقيادة فمنها ما هو ناجح للغاية وهناك قيادات فاشلة ،وهذا ما علنا ين على ديد ا صائص ال يتميز ا السلوك القيادي الناجح عن دونه.

وهو السلوك ا فضل لدى القائد الرياضي ،وإذا كان النمط السلوكي ينحو و الاهتمام بالأداء أو الاهتمام شاعر الأفراد أو و الاهتمام بكل من الأداء ومشاعر الأفراد معا وكـذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ ا نصب أو ا ركز الذي يسهم التأث و التوجيه علـى سـلوك التابع[129].

وكل هذا لا يتأتى إلا من خلال ا صائص التالية:

**1.التفاعل الاجتماعي:**

---

127 - أ.د فائق أبو حليمة: مرجع سابق،ص118.

128 - د مد حسن علاوي : سيكولوجيا القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص36.

129 - د مد حسن علاوي: سيكولوجيا القيادة الرياضية،مرجع سابق،ص78.

ب أن يكون القائد حريصا على أن يسود التعامل الاجتماعي السليم ب اللاعب و لا يتسبب اشتعال أي فتنة أو مشاكل ب اللاعب فيما بينهم أو ب اللاعب والإدارة.

**2. الإعلام:**

من واجب القائد إعلام أفراد الفريق بكل ا قائق وضمان عدم وصول أخبـار وأفكـار خاطئة للاعب ال قد دد استقرار الفريق.

**3. السيطرة:**

ب أن يتميز سلوك القائد بالسيطرة الكاملة على ريات الأمور الفريق ولكن مـن دون عنف وتباهي.

**4. ا بادأة الأمور:**

أغلب الأحيان يتوقع اللاعب أن يكون القائد (ا درب) هو البادئ والرائد.

**5. الابتكار وا ثابرة:**

ب أن يكون القائد مثابرا على حل ا شاكل ال قد يواجهها الفريق سواء بشكل اعي أو فردي بالإضافة إ ابتكار ا لول والأفكار البناءة.

**6. الكفاءة التنظيم والتخطيط:**

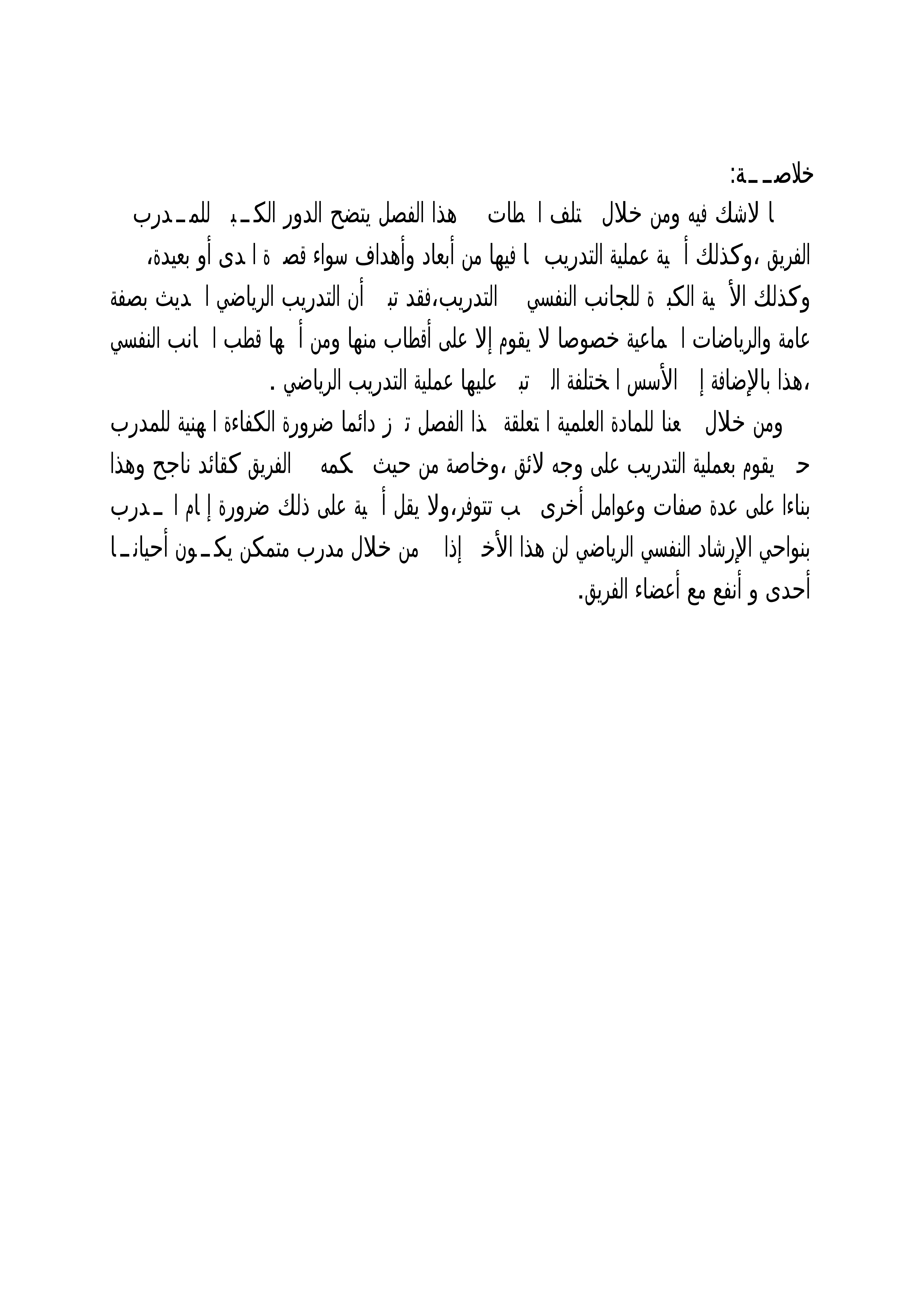
إن ترتيب الأمور حسب الأولويات وتوجيه القدرات بشكل سليم من علامات السـلوك القيادي الناجح.

**7. التكامل:**

هناك بالضرورة فروق ب اللاعب ولذلك ب أن يعمل القائد على إحداث تكامل ب إ ابيات تلف اللاعب يث يسمح سا ة كل لاعب ا يستطيع.

**8. الاعتراف والتقبل:**

ب أن يظهر القائد بسلوك الفرد ا تقبل للنقد وللأفكار الغ ومع ذلك الاعتراف با طأ حال وقوعه ولكن بالطريقة ال تساهم تنمية علاقة طيبة بينه وب من هم حوله.



**خلاصـــة:**

لاشك فيه ومن خلال تلف ا طات هذا الفصل يتضح الدور الكـ للمـدرب الفريق ،وكذلك أ ية عملية التدريب ا فيها من أبعاد وأهداف سواء قص ة ا دى أو بعيدة، وكذلك الأ ية الكب ة للجانب النفسي التدريب،فقد تب أن التدريب الرياضي ا ديث بصفة عامة والرياضات ا ماعية خصوصا لا يقوم إلا على أقطاب منها ومن أ ها قطب ا انب النفسي ،هذا بالإضافة إ الأسس ا ختلفة ال تب عليها عملية التدريب الرياضي .

ومن خلال عنا للمادة العلمية ا تعلقة ذا الفصل ت ز دائما ضرورة الكفاءة ا هنية للمدرب ح يقوم بعملية التدريب على وجه لائق ،وخاصة من حيث كمه الفريق كقائد ناجح وهذا بناءا على عدة صفات وعوامل أخرى ب تتوفر،ولا يقل أ ية على ذلك ضرورة إ ام ا ـدرب بنواحي الإرشاد النفسي الرياضي لن هذا الأخ إذا من خلال مدرب متمكن يكـون أحيانـا أحدى و أنفع مع أعضاء الفريق.

# الفصل الثـالث

# دور المرشد النفسي في مواجهة المشكلات النفسيـة و الإصابات في كرة القدم

تمهيـد :

كثـ ا ما يتعرض اللاعب مشواره الرياضي لبعض الفترات الـ يزها حالات نفسية متوترة سواء كانت تلك ا الات نا ة عن ظروف يطة داخل الفريق أو من ا تمع الكبـ ,وكذا كن أن تكون نا ة عن التدريب وا نافسة وزيادة ا مل خاصة,لأن عدم توافق الرهانات والتحديات مع الإمكانات ,ومنه تكون النتائج لا ترتقي ستوى الطموحات ,كل ذلك يسـاهم ظهـور موعة من ا شاكل النفسية الـ كن حصرها الضغوط النفسـية والاحتـراق النفسـي ,و بالإضافة إ هذا قد يتعرض اللاعب لبعض الإصابات ا يادين إما التدريب أو ا نافسـة ,كا روح والكسور الـ غالبا ما ينجر عنها ابتعاد عن ا يادين دة قد تطول ,وهي مـا يعـرف رحلة الاستشفاء ,فخلال هذه ا رحلة يكون اللاعب عرضة للوقوع ا وف مـن ا سـتقبل الرياضي .

و كل ما سبق يكون دور ا رشد النفسي جد مهم ساعدة اللاعب هذا إن وجد أو تقـع هذه ا سؤولية على عاتق ا درب نفسه ساعدة اللاعب على تقبل الإصـابة وا ثـول للشـفاء التدر ي والتام ولذلك سوف نتعرض هذا الفصل حول الضغوط النفسية والاحتراق النفسـي عند اللاعب من مفاهيم ومراحل وأسباب من جهة وإ إصابات ا لاعب الشائعة كرة القـدم وأثارها ا ترتبة على ا انب النفسي ودور الإرشاد النفسي هذه ا الة .

## 1- الضغوط النفسية عند لاعب كرة القدم:

من الشائع أن ارسة النشاط البد واحد من العوامل ا همة ال تساهم س الصـحة البدنية والنفسية, ولكن الرياضي ا طالب بتحقيق نتائج على ا ستوى العا لا يكون ا دف قيق الصحة بل ا ردود من ا انب ا تعلق بالألقاب والبطولات ولذا قد يكون ذلك علـى حسـاب صحته النفسية والبدنية , بل الكث من الرياضي ا ستوى العا يعانون من مشكلات وضغوط نفسية وقلق واستثارة واحتراق.

"و ال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضي غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مـع مشكلات الضغط,القلق والاستثارة ,مع مراعاة السلوك الفردي لكل رياضي وطبيعة وخصـائص ا وقف"[130].

ولكن ليس معناه أن ا شاكل ا ذكورة الفكرة السابقة هي إشارة إ نفس ا شكل بل هناك اختلافات وهو ما يستدعي منا شرح كل مشكلة على حده.

### 1-1 الضغط النفسي:

كن أن نضع بعض ا فاهيم البداية -حـ يتضح معـ الضغط النفسي ومنها:

"هو رد فعل غ دد من ا سم نتيجة ث ات فرضت عليه سـواء مـن البيئـة الداخليـة أو ا ارجية"[131].

هذا من حيث هو استجابة ث ات و كن أن يكون ا ث هو الضاغط حد ذاته وهذا حسـب مفهوم آخر برأي" أن الضغط النفسي هو تلك العوامل الداخلية وا ارجية الضاغطة على الفـرد ككل أو على عنصر فيه , الأمر الذي يؤدي إ الشعور بالتوتر أو اختلال تكامل الشخصـية وعندما تزداد شدة هذا الضغط فإن ذلك قد يفقده القدرة على التوازن ويغ ط سلوكه من مـا كان عليه إ ط جديد"[132].

و ا ال الرياضي خصوصا أين يكون اللاعب مطالب بتحقيق نتائج معينة ظل إمكانـات وظروف قد لاتصل أحيانا إ مستوى ا دف يكون الضغط النفسي كن

---

130 - د أسامة كامل راتب:تدريب ا هارات النفسية،ط1،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2000،ص195.

131 - عادل علي حسـ : عرض لبعض ا شكلات الرياضية وطرق علاجها،ط1،منشأة ا عارف، مصر، 1995، ص117.

132 -أ.د زينب شق : الشخصية السوية وا ضطربة،مرجع سابق،ص196 .

وهو" اختلال التوازن بـ ا تطلبات البدنية والنفسية وا واقف و الاسـتجابات ا ـالات ا ختلفة أين يكون للفشل وقع كبـ ".[133]

أو " متغ بيئي مثل زيادة ا مهور وقد يعرف كاستجابة انفعالية وقف مع مثل الضـغط النفسي بعد خ ة فشل مسابقة أو مباراة هامة[134]."

**2-1 مراحل الضغط النفسي:**

أشار بعض ا ختص أن الضغط النفسي لدى اللاعبـ ر بأربعة مراحل اول شرحها فيمـا يلي:

**1-2-1 المطلب البيئي:**

ويعت ا رحلة الأو من مراحل الضغط النفسي عند اللاعب وتبدأ هذه ا رحلة من الضـغط النفسي عندما يواجه الرياضي موقفا مع الرياضة له متطلبات كأن يتعرض واجهة منـافس قوي"[135].

أي أن هذه ا رحلة تتميز بوجود مطلب واقع على مسؤولية اللاعب وتكون إما بدنية أو نفسية كأداء حركة معينة أو القيام هارة وهذا وسط ظروف معينة حيث يكون ا هد ا طلوب بذله كبـ لضبط النفس وعدم الاستسلام للانفعالات الزائدة .

**2-2-1 إدراك المطلب البيئي:**

"وهي ا رحلة ال يبدأ فيها الرياضي (اللاعب) بإجراء مقارنة بـ ما لك من قدرات وحلول وإمكانات وما للمنافس من إمكانات كذلك أهي أقوى أم اضعف من إمكاناته .

و تلف الأفراد فيما بينهم بالنسبة لإدراكهم للمطالب البيئية,إذ أن الأفراد لا يدركون ا طالب البيئية بنفس الدرجة فقد يشعر اللاعب عندما يقوم بأداء مهارة حركية جديدة أمام زملاءه با تعة بقيامه ثل هذا الأداء و انتباه بقية الزملاء لأدائه ح لا يشعر لاعبا آخر يؤدي نفس ا طلـب بالتهديد لإدراكه بعدم قدرته على الأداء ا ديد"[136].

---

1- jean foure et (autres): dictionnaire APS ,édition amphora,France, 1998, p219.

[134] - د أسامة كامل راتب: تدريب ا هارات النفسية، مرجع سابق،ص197.

[135] - نفس ا رجع ،ص197.

[136] - د مد حسن علاوي: مدخل علم النفس الرياضي، ط4،مركز الكتاب للنشر، القاهرة،مصر، 2004، ص404.

**1-2-3 الاستجابة:**

هذه ا رحلة تتضمن الاستجابة البدنية والنفسية لإدراك ا طلب البيئي ,فإذا كان هذا الإدراك مهددا للفرد فإن الاستجابة حالة مصحوبة شاعر معرفية سلبية أو تكون تنشيط فيزيولوجي مرتفع أو كلا ا معا , وهذا بالإضافة إ حدوث بعض الاستجابات الأخرى كحدوث زيادة التوتر العضلي والتغ القدرة على التركيز [137].وهي الاستجابة تطلبات ا وقف ,مثل أن يصبح أكثر إثارة وقلقا ومتوترا عضليا فضلا عن ضعف التركيز و الانتباه[138].

**1-2-4 السلوك (الأداء) :**

هذه ا رحلة وهي الأخ ة من مراحل الضغط النفسي تظهر نتائج السلوك الفعلي من اللاعب الذي وقع عليه الضغط و" ضوء النتائج السلوكية دث عملية تغذية رجعية إ ا رحلة الأو من عملية الضغط وتؤدي إ إكساب اللاعب ا زيد من ا ات بالنسبة طالب البيئة وا زيد من القدرة على إدراك ا واقف البيئية الأخرى[139]".

**1-3 القلق :**

قد يشعر اللاعب أحيانا شاعر عامة للقلق , يث يرجع بعضها إ حالات مؤقتة كالشعور با وف مع موقف مع ,أو تكون بشكل غ واضح ا عا أكثر استمرارية و حدوثا أزمنة متعددة.

ويعرف على انه – حسب سبيل جر Spulperger 1986 – حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد با وف والتوتر و كن أن تتغ هذه ا الة شد ا من وقت لأخر[140].

ومثل هذا الشعور عل ا رشد النفسي أو ا درب يدرك أن القلق الذي يعا منه اللاعب له آثاره السيئة ال تؤثر مقدرته على التركيز و مل التأث على مستوى الطاقة والتعبئة النفسية ،ومن الأعراض ا سمية وا عرفية للقلق د , العرق ,زيادة معدل نبض القلب,الإزعاج,تشتت الانتباه,أفكار سلبية...

**1-4 الإثارة:**

---

[137] - نفس ا رجع. ص405.

[138] - د أسامة كامل راتب: تدريب ا هارات النفسية،مرجع سابق،ص197.

[139] - د مد حسن علاوي: مدخل العلم النفس الرياضي،ص405.

[140] - د أسامة كامل راتب:تدريب ا هارات النفسية،مرجع سابق،ص198.

إن حالات ا مول والكسل وبطئ الأداء وا ركة أو السرعة واليقظـة والاسـتعداد كلـها مستويات الإثارة يث يعرف مارتي Martins 1990 الإثارة بأنا "حالة التنشيط ال تتباين على مستوى متصل بـ النوم العميق واليقظة الشديدة[141]."

ا قيقة ذكر وإقحام عنصر الاستثارة هذا الفصل لأنه متعلق بالطاقة النفسية من حيـث هي مستوى من مستويات الطاقة النفسية والتنشيط العقلي وكذلك الفيزيولـوجي والسـلوكي للاعب ,فكما للقلق جوانب إ ابية وسلبية فكذلك للإثارة جوانب سلبية كما ا جوانب إ ابية ,فاختلاف تأث الاستثارة على اللاعب بالرغم من تساوي ا ستوى فيها لق مشكلة من ا شاكل ال ب الاهتمام ا فمثلا:

يكون لاعب لديهما استثارة عالية ,ولكن هناك اختلاف بينهما مصادرها ،فأحدها له رغبة عالية للاشتراك ا باراة والأخر حالة رغبة ا روج من ا باراة.

141 - د أسامة كامل راتب: تدريب ا هارات النفسية ،مرجع سابق،ص199.

## 5-1 مظاهر الضغوط:

تتميز ا شكلات والضغوط النفسية السابق ذكرها من ا ظـاهر الـ تتجلـى الـتغ ات الفيزيولوجية و النفسية السلوكية فيما يلي:

| تغ ات فيزيولوجية | تغ ات نفسية | تغ ات سلوكية |
|---|---|---|
| - زيادة نبضات القلـب وضغط الدم.<br>- زيادة إفـراز العـرق ومعدل التنفس.<br>- زيادة نشاط ا وجات ا خية .<br>- زيادة التوتر العضلي.<br>- زيـادة اسـتهلاك الأكسج .<br>- زيادة سكر الدم.<br>- جفاف ا لق.<br>- زيادة إفراز الأدرينا . | - الإزعاج(ا م).<br>- الشعور باللإرتباك.<br>- عدم القدرة ا ـاذ القرار.<br>- الشعور باللإضطراب.<br>- عدم القـدرة علـى التركيز.<br>- عدم القدرة على توجيه الانتباه.<br>- فقـدان السـيطرة والتحكم.<br>- الشعور باللإغتراب.<br>- قلة الانتباه. | - التحدث بسرعة.<br>- انتفاض العضلات.<br>- ا ركـات الغـ الإرادية.<br>- التثاؤب.<br>- الارتعاش.<br>- تقطع الصوت. |

**أعراض الضغوط النفسية**[142]

## 6-1 أسباب الضغوط النفسية:

من خلال الإطلاع على الأ اث السابقة هذا ا ال-الرياضي- حول الضغوط وا شكلات النفسية عند اللاعب توصلتا إ بعض أسباب ظهور الضغوط النفسية لدى اللاعب و كن إ ازها فيمايلي:

### 1-6-1 المدرب:

[142]- د أسامة كامل راتب : مرجع سابق،ص211.

كن أن يكون ا درب سببا من أسباب القلق والضغط لدى اللاعب وهذا من خلال طريقـة التعامل أو كلام وجهه قبل أو أثناء ا قابلة ،أو من خلال مطالبته بشـيء لا ترتقـي إمكانيـات اللاعـب البدنيـة وا عرفيـة لتحقيقـه ،فهنـا يقـع اللاعـب تغـ ات تـدل علـى انه حالة ضغط نفسي كأن يكثر من ا طاء ويتراجع مردوده...

**1-6-2 الخصم:**

بعض الأحيان يكون احد اللاعب عرضة ضايقات جسمانية أو كلامية من طرف ا نافس، فيقع اللاعب حالة انفعالية غ مر ة لا د ا تفس ا بعض الأحيان إلا بقوله "لقد أثـار قلقي أو غض " وما هذا إلا تر ة لضغوط وقلق ناتج عن أفعال ا صم هذا من جهة ومن جهـة أخرى قد يكون الضغط ناتج من دون قصد ا صم كأن يشعر اللاعب بنوع من التوتر الناجم عن وجود عناصر قوية الفريق أو مكانة ا صم ، ا يهدد طموحات اللاعـب الفـوز رفقـة زملاءه...

**1-6-3 الجمهور:**

يقول بعض اللاعب عند مشاهدة ا مهور الكب أو اع ا تافات مثلا"لقد شعرت با وف عندما رأيت هور غف "أو"إنه هور كب " وقد يقول " ألعب قط أمام هور ذا العـدد" كل هذه العبارات تترجم حالة ضغط يتعرض ا اللاعب بسبب ا مهور الذي شاهده.

**1-6-4 مستوى التحضير:**

إذا كان مستوى التحض للمنافسة أي ا باراة يكتمل بشكل كامل أو كان ناقصا أحد جوانبه قد يضع اللاعب عند وصول ا باراة موضع غ مريح وهذا ما ينجر عليه إما القلـق أو الاستثارة السلبية ال تقلل من دافعية اللاعب.

**1-6-5 أسباب بيئية:**

ويتوقف ذلك على كيفية تفس البيئة أو كيفية إدراكها ،لأن ذلك ما علها مصدرا للتهديـد والضغط النفسي، فملاحظة الفريق ا صم حالة إ اء قبل بداية ا باراة قد عل اللاعب يفكر استحالة هز ته وهو ما عل الأفكار السلبية تنمو يلته وقد يؤدي ذلك إ زيادة نبضات القلب وتوتر العضلات وهي الاستثارة السلبية ،لكن ا قيقة هناك من أفراد نفس الفريق مـن ينظر إ ا صم وهو يقوم بإ اء على أنه شيء عادي ولا سبب له أي ضغط نفسي .

هذه و كن أن تتدخل عوامل أخرى تكون جد خاصة ياة اللاعب ظهور بعض الضغوط النفسية، كعلاقة ب لاعب مع وأحد عناصر الفريق ا صم أو شيء ما له علاقة بفريق ا صم.

## 1-7 أساليب الإرشاد النفسي للوقاية من الضغوط النفسية:

نعرف يعا أن عملية الإرشاد النفسي عملية بناءة دف إ مساعدة الفـرد لكـي يفهـم ذاته،ويدرس شخصيته ويعرف خ اته و دد مشكلاته وينمي إمكاناته و ل مشكلاته ضـوء معرفته ورغبته وتدريبه، لكي يصل إ ديد و قيق أهدافه و قيق الصحة النفسـية والتوافـق شخصيا وتربويا[143].

وإذا كان الرياضي كما سبق ولاحظنا عرضة للمشاكل والضغوط النفسية فكـان بـالأحرى اللجوء إ الإرشاد الذي ومن خلال الفقرة السابقة مل ضمن أهدافه وقاية للرياضي من خلال الضغوط النا ة عن ا نافسة والتدريب وحـ ا ياة اليومية ا مله من تفاعلات .

ومن منطق أن الوقاية خ من العلاج وخاصة أن عملية الإرشاد النفسي ا ـال الرياضـي يعتمد بالدرجة الأو على ا نهج الوقائي،بالإضافة إ طبيعة ا نافسات الرياضية يتطلب أن يكون اللاعب مستعدا واجهة كافة الاحتمالات ال كن أن تقف طريق قيق الأهداف ،فقد تزايد الاهتمام و توف أساليب الوقاية من الضغوط النفسية ،... وهناك العديد من الطرق منها[144]:

- الإعداد.
- ا يكانيزمات الدفاعية.
- التركيز الفردي.
- إعادة التقييم .
- الاسترخاء .
- البقاء الا ا .
- التماسك والوحدة.
- النظرة الواسعة.

## 1-8 أساليب الإرشاد النفسي لواجهة الضغوط النفسية:

---

[143] - د حامد عبد السلام زهران: دراسات الصحة والإرشاد النفسي،ط1،عا الكتب،القاهرة، مصر،2003، ص235.

[144] - مد العر عون . ماجدة إ اعيل:مرجع سابق،ص202.

لقد تطرقنا إ نقطة جد مهمة وهي دور الإرشاد النفسي ،ولكن كـن ان ـدث هـذه الضغوط ،ولذلك ب أن تكون هناك وسائل واجهة هذه الضغوط،ونظرا لكون الضغوط تتنوع يث هناك ما هو انفعا وهناك ما هو عقلي،فمن خلال ذلك كن ديد الطرق ا ناسبة لكـل منها وكذلك من حيث ا صادر وا سببات وكذا درجات الضغوط النفسية.

وحسب – ماجدة إ اعيل2002- كن الإشارة إ أساليب مواجهة الضغوط النفسـية ا ال الرياضي كما يلي[145]:

## 1-8-1 طرق المواجهة ومصادر الضغوط النفسية:

وتتعلق بضغوط ا يط سواء التدريب أو ا نافسة ومن بـ أهم الأساليب والطـرق هنـاك التقليل من أ ية ا نافسة مع إزالة الغموض وهذا من خلال تعريف اللاعب بكل ما يدور حـول أثناء التحض أو ا نافسة لأن غموض ا و ا يط يتسبب الضغوط النفسية لدى اللاعب.

## 2-8-1 طرق المواجهة والضغوط الفسيولوجية:

ومن أهم الطرق هذه ا الة د الاسترخاء والتدريب الذا وهو نوع من الاسترخاء لكن من دون مساعد ولا موجه وكذلك تدريب التنفس بالاعتماد

على طرق التأمل كطريقة zen أو طريقة اليوغا...

## 3-8-1 طرق المواجهة ودرجات الضغوط:

يث تنقسم الضغوط النفسية من حيث الدرجة إ ضغوط عالية وأخرى منخفضة، ويكون غالب الأحيان التركيز منصب حول مواجهة الضغوط العالية ولكن الواقع الاهتمام ب أن يكون الا اه وهذا من خلال ضبط التوتر والقيام بـبعض ا ركـات ا ؤديـة إ الاسترخاء ،وإذا كان ا ستوى منخفض فإن زيادة التعبئة النفسية وا ركات النشطة والكلمـات الا ابية شيء مهم.

## 4-8-1 طرق المواجهة ونوعية الضغوط:

سبق وان أشرنا إ أن الضغوط النفسية من حيث النوع ما هو عقلي وآخر انفعا ،فمعرفـة النوع يساعد على ا واجهة لأن الضغوط الانفعالية هي استجابة للمث ات ا ارجية ،أما العقليـة

---

[145] - مد العر عون . ماجدة مد إ اعيل:مرجع سابق،ص211.(بتصرف).

فهي تبدأ من الداخل ولذلك أحسن الطرق واجهتها هي التوقف عن التفكير السلبي وتعويضه بما هو إيجابي.

يمكن الأخير القول أن طرق المواجهة حسب المصدر أو حسب النوع أو الدرجة يمكن أن تكون نفسها في كثير من الأحيان.

## 2- الاحتراق النفسي:

## 2-1 مفهوم الاحتراق النفسي:

تمثل ظاهرة الاحتراق الرياضي انتشارا واسعا في السنوات الحديثة ويتوقع زيادة حدوثها في السنوات القادمة نظرا لزيادة الضغوط المرتبطة بعملية التدريب الرياضي من حيث الوقت والجهد وأهمية المكافأة والفوز[146].

ويرى فالي 1991flippn أن الاحتراق الرياضي أنه حالة من الانسحاب أو التدهور أو فقدان دافع المنافسة تصيب الرياضي قبل أن يصل إلى أفضل مستوى أداء متوقع منه.[147]

و يمكن القول أن ظاهرة الاحتراق عند الرياضي وبالأخص لاعب كرة القدم هو فقدان الدافع وذلك قبل الوصول إلى مستويات عالية من الأداء و يمكن أن يكون استجابة نفسية سلبية نحو الذات ،ويكون نتيجة كذلك لعوامل ومتغيرات أخرى نحاول أن نتطرق إليها .

- **التدريب الزائد:**

إن معظم الأعراض التي ترتبط بالتدريب الزائد والتي تعرف بأعراض التدريب المفرط هي في الواقع ذاتية و تخص كل لاعب على حدة،ومن الطبيعي أن تكون فردية وهي تختلف في شدتها و استمرارها من لاعب لأخر وتؤدي هذه الأعراض منفردة أو مجتمعة إلى تدهور مستوى الأداء ومن أعراضه[148] .

- ✓ القلق المستمر والخوف من المنافسة.
- ✓ عدم الرغبة في المشاركة خوفا من الفشل.

---

[146] - د أسامة كامل راتب:قلق المنافسة .ضغوط التدريب.احتراق الرياضي، ط1،دار الفكر العربي ،مصر، ص 160.

[147] - نفس المرجع ،ص166.

[148] - د بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة النفسية والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي،ط1،دار الفكر العربي ،مصر،2002،ص171.

✓ الهروب من التدريب واختلاق الأعذار.

❖ **الإجهاد:**

إن الإجهاد في المجال الرياضي عبارة عن تراجع في مستوى الرياضي من كل النواحي،وغياب القدرة على استرجاع المستوى المطلوب لتحقيق النتائج ، حيث يرى "مورجان morgan 1987 أن الإجهاد يعبر عن هبوط في مستوى الرياضي ،وعدم قدرته على الاحتفاظ بمستوى التدريب أو تحقيق نتائج أداءه السابق"[149]. ومن هذا يمكن ملاحظة التشابه والتداخل الكبير لكل من الإجهاد والاحتراق من حيث المعنى وكذلك يكون الإجهاد ناتج عن التدريب الزائد وقد لاحظنا أن أعراض التدريب تتمثل أساسا في الانسحاب وغياب الرغبة في المشاركة وهذا وجه من أوجه الاحتراق النفسي عند الرياضي .

❖ **الانسحاب:**

والمقصود من الانسحاب في المجال الرياضي هو العزوف عنه ويأخذ شكلا أو مستويين ، حيث يمكن أن يكون حسب –أسامة كامل راتب- جزئي أو كلي.

- **انسحاب كلي:**

وفي هذا المستوى من الانسحاب تصبح نظرة اللاعب إلى الممارسة الرياضية على أنها مصدر من مصادر التوتر في حياته وبذلك يتخلى كليا عن الممارسة للرياضي ويبحث عن مجال أخر في حياته.

- **انسحاب جزئي:**

وفيه يمكن أن يغير الرياضي أو اللاعب من نوع النشاط الممارس و يمكن ان يمارس نشاط أخـر بالتوازي مع النشاط السابق وهذا قد يكون تحقيقا لرغبة خارجية.

## 2-2 مصادر الاحتراق النفسي:

تعتبر مصادر وأسباب الاحتراق النفسي مجموعة من الضغوط أغلبها يكون خارجي متعلق بالمشوار أو فترات التدريب وكذلك المجتمع والأسرة والمدرب...فكل ما نطالب به

---

[149] - د أسامة كامل راتب:قلق المنافسة . ضغوط التدريب .إحتراق الرياضي،مرجع سابق،ص165.

أنفسنا أو يطالبنا الآخرون بإ ازه بوقت قص وجهد كب يسبب لنا توتر[150].

## 2-2-1 بداية التدريب في عمر مبكر:

هناك إقبال كب الآونة الأخ ة من طرف الصغار على ارسة الرياضة و كرة القدم د ا زائر انتشارا واسعا لفكرة ارسة هذه الرياضة أو ساط الصغار الناشئ ،فيمكن أن نش إ السن ال يبدأ فيها الطفل من ارسة الأنشطة مثلا.

يش (مارتي 1987Martins) أنه أمريكا يبدأ الأطفال وعمرهم 3 سنوات الاشتراك بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة وا مباز...وأطفال عمرهم 6سنوات كرة القدم[151].

وبعد مرور مدة كب ة من ارسة النشاط وبالضبط نفس النشاط خلال ا شوار ،قد يؤدي هذا إ تراكم مشاكل وأزمات تعترض اللاعب حياته ا عله يعا من تراجع مستوى الرغبة الاستمرارية ،ولذلك د نفسه يتجه و الانسحاب والتخلي وهذا بداية الاحتـراق النفسـي الذي يتطلب الاهتمام واجهته.

## 2-2-2 الارتفاع المبالغ في الحمل:

لقد أصبح من العادي أن يتدرب الفريق بعدد مرة أو مرت اليوم خلال أسابيع التحضـ وا عسكرات وهذا يتطلب جهدا كب ا ،فالرفع من ا ستوى ليس معناه زيـادة شـدة ا مـل التدريب أو الرفع من مرات التدريب اليوم ولكن بوضع برامج وخطط للتدريب تتخللها فترات راحة مدروسة.

ويرى أسامة كامل راتب1998- أن التدريب الرياضي جوهره عملية طيط جيد بـ معدل ا هد والراحة وأثر ا على أجهزة ا سم الفيزيولوجية ،وعندما يزداد ل التدريب علـى حساب فترات الراحة ...وكذا إحساس با لل نتيجة للتكرار لأ ال التدريب لفترات طويلة فـإن ذلك عل الرياضي أكثر عرضة للاحتراق[152].

150 - د ها ي النصري: علم النفس،شركة دار الأرقم،ب وت،لبنان،2005،ص70.

151 - د أسامة كامل راتب: قلق ا نافسة.ضغوط التدريب.احتراق الرياضي،مرجع سابق،ص175.

152 - د أسامة كامل راتب: قلق ا نافسة. ضغوط التدريب.احتراق الرياضي،مرجع سابق،ص177.

## 3-2-2 الاهتمام بالرهان على حساب اللاعب:

إن التعامل مع اللاعب على أساس انه آلة أو وسيلة الغاية منها قيق الفوز مباراة معينة ،أو بطولة ما،وكذلك رصد مكافآت للاعب الذين رزون أهداف مثلا خلال مبـاراة قـد عـل اللاعب ينافس ضد جهات متعددة أي ضد ا صم وضد الزميل حـ يكون هو من ينال ا كافأة ، وهذا ما لق أحيانا نوع من الإحباط لدى اللاعب الآخرين أو اللاعب الذي يضيع فرصة مـا ،ولكن من منظور علم النفس الرياضي فهذا خطأ تكون عواقبه سيئة .

أنه من منظور الأعداد النفسي والصحة النفسية للرياضي ب الاهتمام أولا بالرياضي يأ ا كسب ا رحلة الثانية [153].

كما ب تبص اللاعب بالضغوط النفسية ا رتبطة با نافسة ا يساعدهم على التكيف وفقـا لظروف وطبيعة ا نافسة، والاهتمام وا رص الزائد التعرف على ا تطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال، وا شاكل ا اصة باللاعب [154].

و ا أن ا كسب يتم ا صول عليه من طرف أو عن طريق اللاعب ،فهذا يعـ أن الاهتمـام باللاعب أكثر هو ضمان للوصول إ ا كسب .

وباللاضافة إ ما سبق كن أن تكون الأسباب التالية من أسباب ومصادر الاحتراق:

- ✓ ا وف من ا سارة وعدم ا كافئة.
- ✓ تسط أهداف وطموحات تفوق الإمكانات.
- ✓ غياب التوافق بـ متطلبات التدريب وا تطلبات اليومية.
- ✓ ضعف اتصال ا درب باللاعب .
- ✓ إدراك اللاعب للضغوط ا ختلفة وطرق تفسـ ها.

## 3-2 مظاهر الاحتراق النفسي في المجال الرياضي:

هناك العديد من الأعراض الـ قد تظهر معا وتشـ إ الاحتراق لدى الرياضي .
و كن عرضها فيما يلي[155]:

---

153 - نفس ا رجع ،ص178.

154 - د إخلاص مد عبد ا فيظ، مرجع سابق،ص149.

155 - د مد حسن علاوي : سيكولوجية ا درب الرياضي،مرجع سابق،ص197.

- ✓ **الإ اك العقلي :**هو الشعور بالاستنفاذ أو الإرهاق العقلي أو الذهـ الشـديد وعـدم القدرة على مواصلة التفك والتخطيط بصورة فعالة ،وكذلك تراجع مستويات الإدراك والتصور والانتباه والتذكر بصورة واضحة.
- ✓ **الإ اك الانفعا :**هو الإحساس بزيادة التوتر الانفعا والقلق ا رتفع وضعف القدرة على التحكم الانفعالات والعصبية الزائدة ،وظهور سرعة الانفعال لأقل مث مع الإحساس بالإرهاق الانفعا .
- ✓ **الإ اك البد :**وهو الشعور بضعف ا يوية والنشاط والطاقة البدنية بصفة عامة،وا فاض اللياقة البدنية مع التعب البد لأقل هود.
- ✓ **التغ الشخصي و الأسوأ:**وهذا مرتبط بتغ ات شخصية اللاعب كالتعامل بنـوع من القسوة مع الآخرين ، والتراجع مستوى ا ماس .
- ✓ **نقص الإ از:**وهذا يظهر إدراك اللاعب بعدم القدرة على قيق الإ ازات وضـعف الدافعية و الإ از وتراجع تقدير الآخرين .

## 4-2 دور المدرب في مواجهة الاحتراق:

ا سبق يظهر لنا جليا أن ظاهرة الاحتراق لدى اللاعب لا صل دفعة واحدة ،وإ ـا هـي تراكمات للعديد من ا شاكل والصراعات ،كما رأينا قد تبدأ أسبا ا منذ الالتحاق ا بكر بالنشاط البد .

و بالرغم من أ ية ا دربالرياضي الفريق فإنه كث ا ما يهمل رأيه وهذا خطأ كب ، حيث أن ا درب الشخص الأول عادة الذي يستمع للشكوى اللاعب سواء مـن الناحيـة البدنيـة أو الانفعالية [156].

أن إدراك الإمكانات والتحديات لدى اللاعب يكون ساعدة ا درب،وهذا من خلال تقد ه لإرشادات مستمرة قصد تفادي وقوع اللاعب حالة انسحاب،وذلك من خـلال ا لاحظـة ا ستمرة الات اللاعب و ديد من تاج منهم إ ا ساندة الاجتماعية وإعادة تأهيل ا صـاب منهم وكذلك ديد دور كل فرد مع البناء الواضح للمسؤوليات [157].

---

[156] - د أسامة كامل راتب:قلق ا نافسة. ضغوط التدريب.احتراق الرياضي،مرجع سابق،ص189.

[157] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق ،ص148.

ومن أساليب الوقاية من الإجهاد والاحتراق نجد[158]:

- ✓ تخصيص فترات للراحة تسمح باستعادة طاقة الرياضي.
- ✓ الاهتمام بالرياضي أكثر من الاهتمام بالمكسب .
- ✓ الاهتمام بالأهداف قصيرة المدى.
- ✓ تدعيم ثقة الرياضي في نفسه.
- ✓ تحسن الاتصال بين المدرب واللاعب.
- ✓ الرعاية النفسية للرياضي بعد المنافسة.
- ✓ تعلم المهارات النفسية للتعامل مع الضغوط.

## 3- الإصابات الرياضية في كرة القدم:

مثل أي رياضة يصاب لاعب كرة القدم بعدد من الإصابات ، تختلف من حيث الشدة والعضو المصاب ،وكذلك من حيث أهميتها ومدى تأثيرها ،فمنها الكسور والكدمات والخلع المفصلي و التمزقات العضلية والشد والإلتواءات ،ومن حيث أماكن الإصابة نجد أكثر الإصابات شيوعا إصابة الرأس والقدم الركبة إصابة عظام الساق وهذا بالإضافة إلى إصابات أخرى اقل شيوعا عند لاعب كرة القدم وكذا إصابات حارس المرمى ككسور أصابع اليد .

الحقيقة تتعدد إصابات لاعب كرة القدم التي في مقدمتها نجد[159]:

- ✓ كدمات و تمزقات العضلة الفخذية الخلفية.
- ✓ شد في مفصل الركبة ومفاصل القدم .
- ✓ التهاب مفصل الركبة المزمن .
- ✓ إصابة عظم القص.
- ✓ إصابات حارس المرمى و في مقدمتها ،إصابة الأصابع والمرفق .
- ✓ إصابة الساق والرأس.

---

[158] - د أسامة كامل راتب: قلق المنافسة.ضغوط التدريب. احتراق الرياضي،مرجع سابق،ص197.

[159] - د كمال عبد الحميد إسماعيل. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: الثقافة الصحية للرياضيين ،ط1،دار الفكر العربي ، مصر،2001،ص390.

وسوف نستعرض أهم الإصابات السابق ذكرها بنوع من الشرح وهذا بالتدرج من إصـابات الرأس والرقبة إ إصابات القدم ،وذلك بالتطرق إ أهم الأسباب ال تقف غالب الأحيـان وراء تعرض اللاعب للإصابة سواء خلال التدريب أو ا باريات الر ية.

## 1-3 الإصابات من وجهة الموضع:

### 1-1-3 إصابات الرأس:

إن إصابة الرأس كن أن دث أي نوع من أنواع الرياضات وبطرق تلفـة ،و كـرة القدم دث الإصابات بسبب الاصطدام أو الضرب ا باشر،" عبارة إصابة الرأس تع الضـرب الذي يصيب قشرة الرأس أو ا مجمة ،وأنه من ا هم إدراك أن كل هذه الأجزاء ر ا لا تصـاب يعا مرة واحدة و إصابة واحدة ".[160]

وتصنف إصابات أخرى ضمن إصابات الرأس وهـي إصـابة الوجـه والأنـف والفكـ والرقبة، يث كث ا ما يتعرض لاعب كرة القدم إ كسور على مستوى الأنف أو إصابات بالكرة إثر احتكاك عنيف با صم على مستوى الوجه ا يؤثر على الفك وبدرجـة أكثـر الأسـنان ،بالإضافة إ هذا فإن الرقبة تبقى كذلك من الأجزاء ا عرضة للإصابة عند لاعب كرة القدم لكن بدرجة أقل .

## 2-3 إصابات الكتف(مفصل الكتف):

تشترك موعة هائلة من الأوتار والأربطة والعضلات والعظام تشكيل مفصل الكتف ولذا فإن إصابة مفصل الكتف هي من أصعب الإصابات من حيث التأهيل .

"وتدخل من ضمن إصابات مفصل الكتف والعضد الكسور وا لع والتمزق والكدمات ومن أهم أسباب الإصابات ا ادة مفصل الكتف هي السقوط على اليدين والضـرب ا باشـر مفصل الكتف يع الرياضات ال يكون فيها الاحتكاك مثل كرة القدم ".[161]

وتكون كسور الكتف على مستوى عظم الترقوة وعظم العضد ويكون ا لع إثنـاء حدوثـه واضح يث تدد العضد والساعد و الأسفل ولوح الكتف و ا لف .

---

160 - د رفيق كمونة:موسوعة الإصابات الرياضية،ط1،دار العلمية ودار الثقافة،عمان،الأردن،2002،ص175.

161 - د إبراهيم ر ة مد. فتحي ا هشهش يوسف: إصابات الرياضي ،ط1،جامعة قار يونس،ليبيا،2002، ص72.

**3-3 إصابة مفصل المرفق:**

عند ا حديث عن إصابة مفصل ا مرفق فهذا معناه إصابة العظام ا مشتركة تشكيله بالدرجـة الأو ،و كن أن يتعرض ا مرفق للإصابات خلال تكرار حركات معينة أو القيام حركة ا ـاه خاطئ وبشكل سريع أو من دون إ اء جيد وكذلك بعد الاصطدام أو السقوط ا مباشـر علـى الأرض.

**4-3 إصابة مفصل اليد:**

تعت إصابة اليد كذلك من الإصابات الشائعة عند لاع كرة القدم " يث تنتشـر كـرة القدم عند ا ارس وكذلك عند اللاعب إثر السقوط أو ا سك ومن أ ها ا لع ،الكسر، التمزق يث تعت من الإصابات ا ادة النا ة عن السقوط "[162].

**5-3 إصابة القدم:**

يكتسي القدم أ ية كب ة بالنسبة للاعب كرة القدم ،ويعت ا زء الأكثر استعمالا من طرف اللاعب لذلك يكون منطقيا تعرض القدم لأك عدد من الإصابات مقارنة بباقي أجزاء ا سم،و ا قيقة يستند جسم الفرد الرياضي على القدم فلذلك يكون لزاما عليه ا فاظ على سلامة هذا ا زء،وهذا بالعناية من حيث نوع ا ذاء أو معا ة الإصابات ا ختلفة ،وتتعرض القدم للإصـابة أثناء التدريب أو ا قابلات الر ية جراء أسباب عدة غالبا تكون غياب الإ اء ا يد أو بسبب الأرضية وينجم عن ذلك إما الالتواء بأنواعه ،الكسور والكدمات .

كما أن إصابة القدم عند الرياضي تلف عنفها وضررها ذلك لأن القدم هي الة الثقـل وهذا يسبب ضغطا كب ا عليها ،إذ أن إصابة بسيطة كن أن نع الرياضي من ارسـة نشـاطه وكأنا إصابة كب ة ،و ب إعطاء الإصابة العناية والاهتمام الط اللازم وعلاجها بغض النظر عن صغر أو ك حجم الإصابة [163].

ويلاحظ شيوع هذا النوع من الإصابات إذا ما كان اللاعب أصلا يعا من تشوهات قوامية بالقدم أو إذا ما كانت الأرض أو ا ذاء غ مناسب [164].

---

[162] - نفس ا مرجع:ص110.

[163] - د رفيق كمونة:مرجع سابق،ص223.

[164] - د أسامة كامل راتب:الطب الرياضي و إصابة ا ملاعب،ط1،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،1998،ص127.

ونظرا للأ ية ال كن أن نستشفها ا سبق حول القدم ،فإن تعرض الرياضي كرة القدم بإصابة على مستوى القدم ، لق لديه نوع من القلق من ا ستقبل وا وف ا سوف ينجر عـن الإصابة ولذلك يصبح دور ا رشد النفسي ذو أ ية بالغة ساعدة ا صاب على تقبل مدة العـلاج إذا كانت طويلة.

**3-6 إصابات الساق:**

تتعرض الساق موعة من الإصـابات عنـد لاعـب كـرة القـدم ومنـها الكـدمات ،التمزق،الكسور،فمنها ما هو بسيط ومنها ما هو شديد ا طورة لدرجة إبعاد اللاعب عن ا يادين نائيا إذا ظى بالعناية والاستشفاء ا تواصل إ غاية استرجاع القدرات الكاملة .

و من أهم إصابات الساق عند لاعب كرة القدم د[165]:

**3-6-1 التقلص العضلي لسمانة الساق:**

مثل هذه الإصابة هي عبارة عن تقلص عضلي مفاجئي حاد يصحب بأ عنيف وشلل مؤقت وغياب الإحساس با زء ا صاب ، وأكثر اللاعب عرضة ثل هذه الإصابة هم لاعبوا كرة القدم .

**3-6-2 تمزق عضلة الساق:**

هي لإصابة دث لأي عضلة من عضلات الساق ،وقد تبدأ بالشد الشـديد وقـد ترجـع الإصابة غالب الأحيان لعدم الاهتمام بالإ اء والتسخ .

خدش ا افة الأمامية لعظمة القصبة:

هي عبارة عن كدمة أو رض أو سحج للحافة الأمامية ا ادة قدمة عظمة قصبة الساق وتعلم بالسحجات أو كشط أو تسلخات أنسجتها و الطبقة السطحية للجلد موضع الضربة .

**3-7 إصابة الكاحل :**

يتصل كل من الساق والقدم اللذان سبق التطرق إ الإصابات ا مكن حدوثها على مستوا ا لدى لاعب كرة القدم ا يعرف بالكاحل ، ومفصل الكاحل .

---

[165] - د عبد العظيم العواد : ا ديد العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية،ط2،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2004،ص265.

ويتكون الكاحل من نهاية عظمة القصبة وعظمة الشظية ،ويتصلان ببعضهما بشدة بواسطة الرباط العق الشظي ،الذي يتصل بعظم الكحل وا سطحات القريبة ملساء هي على شكل قوس ،لذلك فإن السطح ا ستدير لعظمة الكاحل كنها من التزحلق برفق ليسمح بالقدم با ركة لأعلى ولأسفل[166].

ومهما تكن إصابة الكاحل صغ ة فإنه ب التعامل معها ذر ،"هناك قاعدة جوهرية عند أخصائي جراحة العظام تقول : أي إصابة فصل الكاحل مهما صغرت ب أن تعامل معاملة الكسر "[167].

ومن الإصابات الشائعة على مستوى ا فصل السابق د الالتواء إ الداخل أو إ ا ارج .

**3-8 التواء مفصل القدم:**

تعت إصابة مفصل القدم من الإصابات الشائعة لدى لاع كرة القدم يث تسبب م الإحباط الكامل و كن حدوث هذه الإصابات أي وقت أثناء دوران اللاعب الا اه ا اطئ مسببا زقات الأربطة ،و كن أن تقسم هذه الإصابات إ ثلاث مستويات وهي بسيطة، متوسطة، شديدة[168].

- ✓ **الدرجة البسيطة:** تتصف بوجود قليلا من الورم و كن عودة اللاعب إ حالته الطبيعية غضون أسبوع .
- ✓ **الدرجة ا توسطة:** وهي أكثر خطورة لأن الالتواء يصاحب بتمزق جزئي الأربطة ويستبعد اللاعب من ثلاث إ ستة أسابيع .
- ✓ **الدرجة الشديدة:** تتصف با طورة الشديدة حيث يكون التمزق الأربطة كاملا ويصل أحيانا إ ا راحة ويتم الشفاء من هذه الإصابة غضون انية إ اثنا عشر أسبوع.

---

166 - نفس ا رجع :ص293.

167 - د عبد العظيم العواد :مرجع سابق،ص300.

168 - د خ ية إبراهيم السكري. د مد جابر بريقع: التدريب ا تكامل كرة القدم النسائية،ط1،منشأة ا عارف،مصر،2004،ص223.

## 3-9 إصابة الركبة :

كن أن دث إصابة الركبة عندما يتم تثبيت رجل اللاعب على الأرض داخـل ا ـذاء الترك ا فاجئ بدوران ا سم دون التحكم أثناء مهارة رير الكرة ، أو ا ـري ،أو الاصـطدام بلاعب آخر وتعت إصابة الركبة كرة القدم من الإصابات ا ط ة حيث ثل نسـبتها ـس مل الإصابات[169] .

وتتميز هي الأخرى بـثلاث مستويات من حيث ا طورة :

- ✓ **الدرجة الأو :** يكون التمزق الأربطة والعضلات والأوتار معتدلا ،و كن حدوثـه نتيجة التواء مفاجئ أو ا ركة السريعة ا تزامنة مع كثرة الاستخدام أو التعب دثا ورما بسيطا ددا مدى قليل من ا ركة مفصل الركبة .
- ✓ **الدرجة الثانية:** يكون التمزق الأربطة والأوتار متوسط مسببا فقد وظيفة ا فصل ومن أعراضه تغ لون ا لد وا نطقة ا يطة بالركبة .
- ✓ **الدرجة الثالثة:** وهي من أسوء أنواع التمزق وتتمثل القطع والتمـزق الكامـل العضلات والأربطة والأوتار مسببة العجز الكامل الوظيفة ومن أعراضـها التشـوه ا ركي وتغ لون ا فصل سطحيا وداخليا .

## 3-9-1 إصابة الرضفة:

يشكو اللاعب من الأ الركبة جراء استمرار التدريب و الأثقال ا كثفة وخاصة آلام ا زء السفلي منها[170].

## 3-9-2 تمزق الرباط الصليبي الأمامي:

يعت زق الرباط الصلي الأمامي من أسوء الإصابات ال تصيب مفصل الركبة وهذه الإصابة شائعة بـ لاع كرة القدم [171].

غالبا دث هذا التمزق ا يقع اللاعب على الأرضية ا شنة مباشرة بالركبـة وخاصـة إذا كانت حالة ث أو إثر اصطدام مباشر.

## 3-9-3 تمزق الرباط الأنسي:

---

169- د خ ية إبراهيم السكري. د مد جابر بريقع: مرجع سابق،ص224.

170- د أسامة كامل راتب: الطب الرياضي وألعاب القوى،ط1،دار الفكر العر ،القاهرة،مصر،2003،ص144.

171 - د خ ية إبراهيم السكري.د مد جابر بريقع:مرجع سابق،ص226.

تشكل هذه الإصابة نسبة 90% من إصابات الركبة [172].

## 10-3 الإصابات من وجهة النوع:

حاولنا فيما سبق إبراز أهم الإصابات من حيث الموضع أو العضو المصاب بدأ من الـرأس إ القدم ، وسوف اول هذا العنصر أن نتطرق إ الإصابات من حيث هي كسور ، زقـات ،شد عضلي ...

## إصابات العضلات:

تنتشر إصابة العضلات ا ال الرياضي " يرجع ذلك إ أن العضلات هي الأداة الرئيسـية المنفذة تطلبات الأداء البد الرياضي وهي مكون رئيسي ا هاز ا ركي"[173].

و دث الإصابات على مستوى العضلات إما بشكل مباشر ناتج عن تدخل خارجي أو عـن ارتفاع و زيادة الضغط الناتج عن استمرار ا هد ، وتنتج من الاحتكاك أو الاصـطدام المباشـر والبعض ناتج عن السقوط ، و حالات أخرى تنتج إصابة العضلات من العبء الناتج من ارسة النشاط الرياضي [174].

و من الإصابات ال تعرف على مستوى العضلات د :

- ✓ **الكدمات :** هي هدم لأنسجة ا سم المختلفة كا لد والعضلات وغالبا مـا يصـاحب الكدم أ و ورم ونزيف داخلي و إرتشاح لسائل البلازما الدموية مكـان الإصـابة ... وترتبط خطورة الكدم سب قوة وشدة الضربة الموجهة إ مكان الإصـابة كاتسـاع المساحة أو ا زء المعرض للإصابة [175].
- ✓ **الشد والتمزق العضلي:** دث التمزق العضلات وأوتارها نتيجة انقباض مفاجئ لتلك العضلات ، كما دث نتيجة ل ثقل أك من قوة العضلة و كن أن دث نتيجة عدم التوافق العضلي العص موعة من العضلات[176] ،ويكون التمزق كلي أو جزئي أو شـد

---

[172] - د خ ية إبراهيم السكري.د مد جابر بريقع :مرجع سابق،ص226.

[173] - ميهو رضوان : الانعكاسات النفسية للإصابة الرياضية،ماجيستر،دا إبراهيم ،ا زائر،2003،ص24.

[174] - د عادل رشدي :علم إصابة الرياضي ،ط2،مؤسسة شباب ا امعة،مصر ،1995،ص236.

[175] - ميهو رضوان: مرجع سابق،ص25.

[176] - د اء الدين إبراهيم سلامة:الصحة والتربية الصحية،ط1،دار الفكر العر ،مصر،1998،ص261.

و ـدث أي جزء من العضلة سواء ا نشأ أو الإندغام، و تلف ـزق العضلة مـن أبسطها أي ـزق الغلاف ا ارجي للعضلة إ ـزق كامل للعضلة أو وترها[177].

و ـكن علاج الشد والتمزق عن طريق الراحة أو عـن طريـق العـلاج الطبيعـي أو العلاج باستخدام الوسط ا ائي أو با ضادات للالتهاب وبعد ذلك يأخذ اللاعب قسطا من الراحة [178].

- ✓ **التشنج العضلي:** هو حادث يصيب فجأة الرياضي مستوى ا هد الأقصى ويكـون عبارة عن تقلص مؤ العضلة غ إرادي ويعرف عادة سببه على انه ـمع ـض الل ـ ألياف العضلات غ أن هناك تفسـ ات أخرى ـذه الظاهرة [179].

- نقصان ا اء والأملاح ا عدنية .
- اضطرابات كيميائية عضلية .
- تغـ ات العضلة نتيجة نزيف و ـزق طفيف الألياف.

- ✓ **تيبس العضلات:** هو أ على مستوى العضلات يظهر يوم أو يوم بعد تدريب شاق غ معتاد عليه ويلاحظ تعب شديد مع إ ـفاظ طاقوي و ـرير الفضلات اللاهوائية الأيضـية الـ كانت سببا الأ ، فعند القيام بتفحص ا كان ا صاب من العضلة لا يكون هنـاك تقلص بل أ أماكن متكتلة على مستوى العضلات [180].

ومن أهم أعراضها ـد ارتفـاع درجـة ا ـرارة والغثيـان والقـيء ،وينصـح بعـدم التوقف نائيا على ارسة النشاط الرياضي من تدريبات ولكن التقليل الشدة .

- ✓ **الانقباض (التقلص العضلي):** ينتج التقلص من انقباض للإرادي شديد لعضلة أو أكثـر ومن ا ـمكن أن يكون التقلص إر اجيا ، والتقلص الإر اجي ـدث نتيجـة لانقبـاض عضلي متقطع وار اء ، بينما التقلص التوتري ـدث نتيجة انقباض ثابت بدون وجود أي فترات للراحة أو الار اء [181].

---

177 - ميهو رضوان:مرجع سابق،ص26.

178 - د خ ية إبراهيم السكري. د ـمد جابر بريقع:مرجع سابق،ص224.

179 - ميهو رضوان :مرجع سابق،ص29.

5- Abeillon G. Domenach.J,Armette: Traumatologie et rééducation en médecine de sport,1999,p73.

181 - د ـمد عادل رشدي: علم إصابات الرياضي ،مرجع سابق،ص296.

وهناك نوعا من الانقباضات[182]:

- **انقباض أولي:** يحدث بعد جهد عضلي يؤدي إلى عجز طاقوي .
- **انقباض ثانوي:** يحدث إثر إصابة خارجية .

✓ **الجروح العضلي:** يعرف الجرح بأنه إصابة أنسجة الجسم لانفصال قهري في تلك الأنسجة وخاصة الجلد وتنقسم إلى عدة أنواع[183].

- الجروح السطحية.
- الجروح القطعية.
- الجروح الكدمية.
- الجروح العميقة.

ويمكن للجرح أن يكون فقط على مستوى الجلد كما يمكن أن يصل إلى مستوى أعمق ليصبح مستوى العضلات والأربطة وكلما زاد عمق الجرح كانت مدة التحول للشفاء أطول .

✓ **إصابات العظام:** بوجه عام تصاب العظام بكسور وفي بعض الأحيان لاتصل لدرجة الكسر حيث تكون تشققات فقط ، و تحدث كسور العظام نتيجة الحوادث في معظم الأحيان حيث يكون الاصطدام من العظام قويا بالأشياء الثابتة ... وبشكل عام أي حركة عنيفة تكون قوتها أكبر من قوة العظام على تحملها فإنها تؤدي إلى حدوث الكسر .وهي نوعان[184]:

- **كسر بسيط:** ويكون في العظام من دون جروح .
- **كسر مضاعف:** وفيه يصاحب كسر العظام جروح في الجلد مما يتسبب في تسرب الهواء إلى العظام .

✓ **إصابات المفاصل والأربطة:** تتعرض المفاصل عند لاعب كرة القدم وكذلك الأربطة المتواجدة بها إلى مجموعة إصابات وهذا بمختلف المفاصل، منها ما تم التطرق إليه في المبحث السابق حيث عالجنا الإصابات حسب الموضع وفي هذا الحالة نجد الملخ ، الملخ، مدد الأوتار ،والتهابها.

---

3- Abeillon G(autres) :OP. cit,p73.

183 - د بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية، مرجع سابق،ص296.

184 - د بهاء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية،مرجع سابق،ص259.

## 3-11 الآثار السلبية للإصابة الرياضية:

هناك تأثير سيكولوجي للإصابة وذلك في حالة العودة للمشاركة سـواء في التـدريب أو المنافسة قبل العودة للحالة التي كان عليها المصاب قبل حدوث الإصابة ، والوصـول إلى مرحلـة الشفاء الكامل ،هذا من جانب ومن جانب أخر هو أنه كلما كان إشراك اللاعب كبيرا كلما كان تأثير الإصابة علية من الناحية السيكولوجية أكبر[185].

كما تمتاز حياة الرياضي بالنشاط الرياضي والحركة ،غير أنه بعد الإصابة يلتزم بقواعد تحكـم طريقة مثوله للشفاء تؤثر على نفسه مما يتطلب التعامل معه بطريقة خاصة تسـاعد في مسـاندته للشفاء[186].

إنه من الأهمية بمكان التعرف على ردود الأفعال النفسية للإصابات الرياضية ،و يجب على كل المدربين والأخصائيين النفسيين الرياضيين التحقق من ردود الأفعال النفسية للاعبين المصابين ،وينظر بعض اللاعبين إلى الإصابة على أنها كارثة حقيقية ،وينظر إليها البعض الأخر على أنها شيء واضح و واقعي... وقد أوضح كل من (روبرت وينبرج ودانيال جولد robert wenberg;daniel gould 1990 ) أن الرياضي بعد إصابتهم يمرون غالبا بخمس مراحل رئيسية وهي[187]:

"الرفض،الغضب،المساواة،الاكتئاب،القبول وإعادة التنظيم".

لقد تطرقنا إلى أهم المشاكل النفسية التي يتعرض لها الرياضي وخاصة لاعب كرة القـدم ، حاولنا شرح أهم الإصابات وأكثرها شيوعا عند لاعبي كرة القدم وخلصنا إلى ان الإصابات التي يتعرض لها اللاعب بشتى أنواعها ودرجاتها يمكن أن توقع اللاعـب في مشـاكل نفسـية هـي الأخرى،هذا من جهة أن المشاكل والتوترات النفسية كناتج من الإصابة النفسية ،ولكن من جهة أخرى فإن التوترات النفسية هي في حد ذاتها يمكن ان تكون عامل من عوامل الإصابة البدنية.

فمستوى التوتر حدد على أنه من أهم السوابق التي تكون موجودة موجودة قبـل حـدوث الإصابة الرياضية ،حيث أن الأبحاث انساقت في الربط بين العلاقة الموجودة بين التوتر في الحيـاة اليومية والإصابة الرياضية[188].

---

185 - د محمد عادل رشدي:البحث العلمي وفيزيولوجية إصابة الرياضيين ،ط1،منشأة المعارف، مصر، 2003،ص113.

186 - ميهوبي رضوان:مرجع سابق،ص67.

187 - د إخلاص محمد عبد الحفيظ : مرجع سابق،ص181.

188 - ميهوبي رضوان :مرجع سابق،ص56.

ا سبق يتضح جليا أن العلاقة بـ ا شاكل النفسية والإصابات البدنية عند اللاعب هي علاقة تبادل ا واقع بـ السبب والنتيجة ،ولذلك ب أن يكون ا درب الرياضي أو ا ختص النفسـ ا على دراية كبـ ة بذلك حـ يشارك بفاعلية وضع ا طط الكفيلـة بتحقيـق الوقايـة قبـل العلاج،وهذا من خلال السعي الدائم للبقاء قريب من اللاعب وبناء علاقة اجتماعية قوية قـق وسيطا ملائما قاومة كل ما كنه أن يتسبب مشاكل نفسية أو غ ها تعود مهـدرات علـى صحة اللاعب .

## 3-12 دور المدرب في إرشاد الرياضي المصاب:

يستطيع ا درب الرياضي القيام بدور هام وفعال معاونة الرياضي ا صاب على سرعة الشفاء واستعادة مستواه الرياضي[189] وهذا من خلال ا سا ات التالية:

- ✓ معرفة ا درب أن مرحلة الإصابة يكون ا وقع قاسي على نفسية اللاعب.
- ✓ معرفة التأث ات السلبية ال تنجم عن الإصابات .
- ✓ عدم إ ال الرياضي ا صاب.
- ✓ إقحام تدريبات التصور الذه والاسترخاء خلال فترة الإصابة.
- ✓ تزويد اللاعب بالأساليب ال عله لا يلجأ إ ا ديث السل مع الذات حول ا ستقبل.
- ✓ الإكثار من ا لسات مع ا صاب قصد إعطاءه فرصة التفريغ الانفعا .

ولا يقل الإعداد النفسي عن الإعداد البد خاصة بالنسبة للإصابات ال تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى زاولة نشاطه ،فبعض اللاعب لا يتمتعون بصـفات إراديـة علـهم مؤهل نفسيا لتقبل العلاج والتدريب والالتزام بال نامج ا وضوع وذلك ليأسهم الشديد وحسا م بعدم العودة مارسة النشاط مرة أخرى ،الأمر الذي يـ ز أ ية الإعداد النفسي[190].

## 3-13 دور الرياضي المصاب في عملية الإرشاد :

إن مسؤولية إرشاد الرياضي ا صاب وإعداده نفسيا وبدنيا قصد ا ثول إ الشفاء والعودة إ النشاط ليست على عاتق ا درب أو ا رشد وحدهم بل هناك دور فعال للمصاب نفسه هـذه العملية.

---

[189] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق ،ص201.

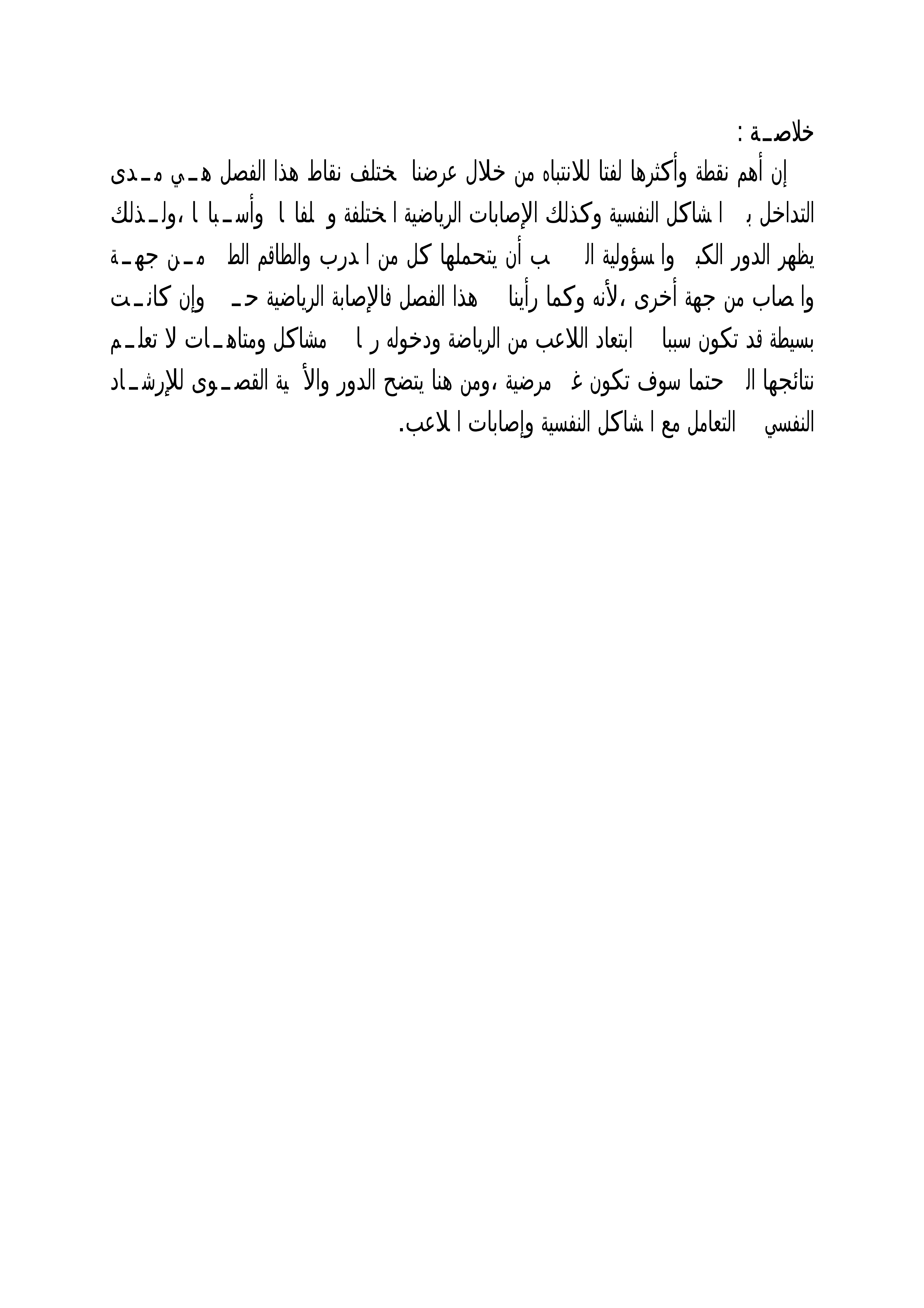
[190] - أ.د ناهد رسن سكر: مرجع سابق،ص166.

لكي تؤ العملية الإرشادية النتائج ا رجوة لابد أن يتعاون الرياضي ا صاب مع الفريق ا شكل للجهاز الط وا درب الرياضي ح كنه العودة ستواه الرياضي قبل حدوث الإصابة[191].

ومن الواجبات ا لقاة على ا صاب هذا الدور د مثلا:

- ✓ نب التهويل والتضخيم جم الإصابة .
- ✓ احترام تعليمات ا هاز الط والإرشادي.
- ✓ استخدام تدريبات الاسترخاء والتصور الذه للمساعدة على سرعة الشفاء.
- ✓ الاطلاع على مراحل العلاج و متطلبات كل مرحلة.
- ✓ السعي للتخلص على أي ضغط نفسي وهذا بالتفسح والترويح .
- ✓ الدعاء ا ستمر والصلاة قصد الشفاء الكامل مصداقا لقوله تعا :"ون ل من القرآن ما هو شفاء و ر ة للمؤمن ولا يزيد الظا إلا خسارا"[192]،وقـال "و إذا مرضـت فهـو يشف "[193].

- [191] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق،ص202.
- [192] - سورة الإسراء: الآية 82.
- [193] - سورة الشعراء:الآية 80.

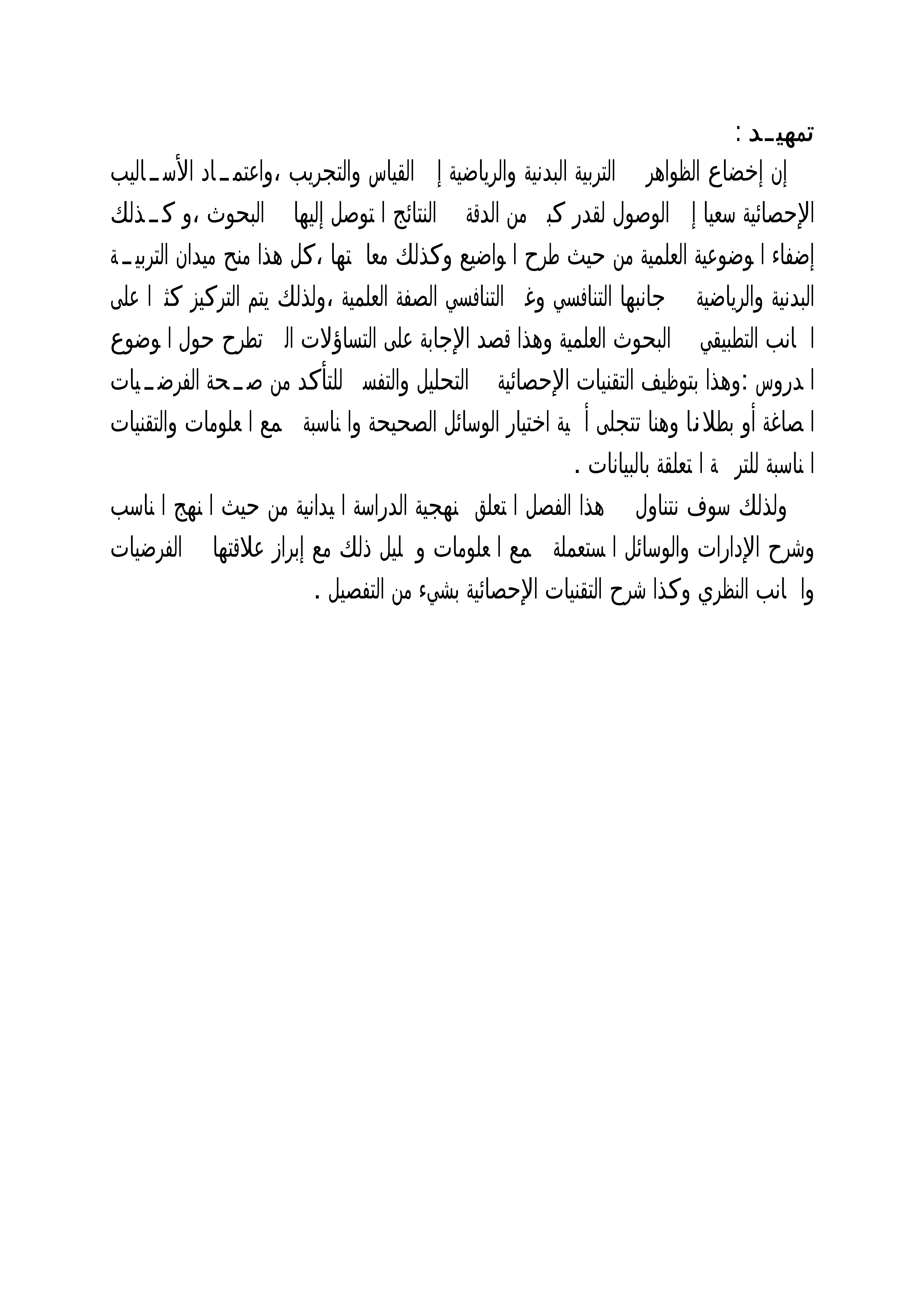


**خلاصـة :**

إن أهم نقطة وأكثرها لفتا للانتباه من خلال عرضنا ختلف نقاط هذا الفصل هـي مـدى التداخل ب ا شاكل النفسية وكذلك الإصابات الرياضية ا ختلفة و لفا ا وأسـبا ا ،ولـذلك يظهر الدور الكب وا سؤولية ال ب أن يتحملها كل من ا درب والطاقم الط مـن جهـة وا صاب من جهة أخرى ،لأنه وكما رأينا هذا الفصل فالإصابة الرياضية حـ وإن كانـت بسيطة قد تكون سببا ابتعاد اللاعب من الرياضة ودخوله ر ا مشاكل ومتاهـات لا تعلـم نتائجها ال حتما سوف تكون غ مرضية ،ومن هنا يتضح الدور والأ ية القصـوى للإرشـاد النفسي التعامل مع ا شاكل النفسية وإصابات ا لاعب.

# الجانـــب
# التطبيـــــقي

# الفصـل الأول
# منهجيـة البحـث



**تمهيـد :**

إن إخضاع الظواهر التربية البدنية والرياضية إ القياس والتجريب ،واعتمـاد الأسـاليب الإحصائية سعيا إ الوصول لقدر كب من الدقة النتائج ا توصل إليها البحوث ،و كـذلك إضفاء ا وضوعية العلمية من حيث طرح ا واضيع وكذلك معا تها ،كل هذا منح ميدان التربيـة البدنية والرياضية جانبها التنافسي وغ التنافسي الصفة العلمية ،ولذلك يتم التركيز كث ا على ا انب التطبيقي البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات ال تطرح حول ا وضوع ا دروس :وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية التحليل والتفس للتأكد من صـحة الفرضـيات ا صاغة أو بطلا نا وهنا تتجلى أ ية اختيار الوسائل الصحيحة وا ناسبة مع ا علومات والتقنيات ا ناسبة للتر ة ا تعلقة بالبيانات .

ولذلك سوف نتناول هذا الفصل ا تعلق نهجية الدراسة ا يدانية من حيث ا نهج ا ناسب وشرح الإدارات والوسائل ا ستعملة مع ا علومات و ليل ذلك مع إبراز علاقتها الفرضيات وا انب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل .

## 1- المنهج المستعمل:

حقيقة الأمر ليس الباحث هو من تار ا نهج الذي يراه مناسبا للدراسة ،ولكـن طبيعـة ا وضوع ا تناول هي ال دد نوع ا نهج و ا أن الدراسة ال ب أيدينا هي تقييم حالة الإرشاد النفسي ا ال الرياضي من خلال ا درب،وهذا فيما يتعلق دمات الإرشاد النفسي ومهاراتـه وأثر ذلك على طبيعة النتائج ا صلة من طرف أندية القسم الوط الأول لكرة القدم ،فنحن بصدد وصف واقع وهذا من خلال ع ا علومات ا تعلقة به وا قارنة ب مستوي – نتائج جيدة ونتائج ضعيفة- لتقييم الواقع،فهذا تم على الباحث اللجوء إ ا نهج الوصفي فرعـه ا قـارن،"إن وث ا قارنة ال تنتمي إ ا نهج الوصفي لا تزال تل مكانة مرموقة لتعا القصـور الـذي يواجهه ا نهج التجري العلوم الاجتماعية والنفسية...".[194]

ويكون التقييم هنا من خلال السعي إ إبراز مقدار العلاقة ب متغ ات البحث.

## 2- عينة البحث:

هذه الدراسة هناك اولة لتقييم خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته من خـلال ا ـدرب وربطها بالنتائج الرياضية من حيث هي جيدة أو ضعيفة، فلذلك اخترنا فريق مـن ذو النتـائج ا يدة وفريق من ذو النتائج الضعيفة وهذا حسب الترتيب البطولة ذا ا وسم .

### 2-1حجم العينة:

توي عينة البحث على 80 لاعبا من القسـم الـوط الأول يشـكلون الفـرق التاليـة (USMA) ، (JSK) ، (NAHD) ، (CSC).

- ✓ إ اد العاصمة
- ✓ شبيبة القبائل
- ✓ نصر حس داي
- ✓ شباب قسنطينة

---

[194] - أ.د كامل مد ا غر : أساليب البحث العلمي،ط1،دار العلمية ودار الثقافة للنشر،عمان، الأردن، 2002،ص106.

## 2-2 بعض مواصفات العينة:

- ✓ فريقان من ا راتب الأو وفريقان من ا راتب الأخ ة.
- ✓ كل الفرق تتنافس نفس البطولة ومن نفس القسم.
- ✓ كل الفرق تعت من الفرق العريقة البطولة الوطنية.

## 3- خطوات الدراسة الميدانية:

لغرض إجراء هذه الدراسة استعمال مقياس الأول حول خدمات الإرشـاد النفسـي الرياضي بثلاث أبعاد والآخر حول مهارات الإرشاد النفسي الرياضي مسة أبعـاد وكـلا ا قياس تر ا من طرف الدكتور مد العر عون والدكتور ماجدة مد إ اعيل سـنة 1998 إ العربية وقد عرضهما إ موعة من الدكاترة وهذا رفقة فرضـيات البحـث ،فوجهت بعض ا لاحظات حول ا قياس الأول بعده الثا والإبقاء على ا قياس الثا وقد أخذت ا لاحظات بع الاعتبار.

## 4- أسباب استعمال هذا المقياس:

أولا السبب وراء استعمال ا قاييس كوسائل مع ا علومات وهو ما يظهـر الفقـرة التالية:

رغم أن الاستفتاء يعت أحد الأساليب الفعالة للحصول على ا علومـات اللازمـة، إلا أن الإجابة لا تزال متروكة للفحوص ا لا يعطيها صفة الصحة والثبات ،ولتلا هذا العيب فقد وضعت مقاييس التقدير ا تدرج وهذا مراحل أو درجات تصف شدة ا تغ مثل.[195]

جيد متوسط ضعيف ضعيف جدا

## 5- وصف الأدوات (المقياسين):

يتضمن ا قياس ا تعلق بتقييم خدمات الإرشاد النفسي الرياضي موعة مـن العبـارات مقسمة إ ثلاث أبعاد وهي :

- ✓ ا صائص الإرشادية ويكون فيها التقدير من موافق جدا إ غ موافق وهذا بسلم تقيـيم من 10 إ صفر.
- ✓ فاعلية الإرشاد النفسي ويكون فيه التقدير من -5 إ صفر إ 5.

---

195 - أ. د كامل مد ا غر : مرجع سابق،ص272.

✓ فترات الإرشاد ويكون فيه التقييم حسب عدد الساعات والأيام وهذا حسب ا لمســات الفردية وا ماعية.

أما ا قياس ا اص بقائمة تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي وال تضم 40 عبارة موزعــة على سة أبعاد وهي :

- ✓ حول تقد ا علومات و توي على 9 عبارات .
- ✓ القيام سؤوليات الإرشاد النفسي و توي كذلك على 9 عبارات .
- ✓ حول عملية الاتصال و توي على 8 عبارات .
- ✓ تدعيم استقلالية اللاعب ويضم 5 عبارات .
- ✓ التحكم دور (مهنة) ا رشد النفسي و توي على 9 عبارات .

وهذا بسلم تقدير كل العبارات من غ مرضي بــ (1) إ جيد جدا (5).

## 6- علاقة المقاييس المستعملة بفرضيات البحث:

### 6-1 علاقة مقياس تقييم خدمات الإرشاد النفسي بالفرضية الأولى:

تدور الفرضية الأو حول فكرة أنه كلما كانت خدمات الإرشاد النفسي الرياضي متــوفرة وبشكل كاف وعملي من حيث الكم والكيف، كانت ا الــة النفســية وكــذلك ا وانــب الاجتماعية للفريق جيدة وهذا ما ينعكس إ ابا على النتائج الرياضية للفريق ،وذلك مــن حيــث امتلاك ا درب ذه ا دمات وتقد ها بشكل فعال وا رص على أن تسود تأث ا ا ب عناصــر الفريق وهذا من حيث ا صائص الإرشادية ،وفعالية عملية الإرشاد النفسي بشــكل فــردي أو اعي وكذلك مقدار الاتصال بعناصر الفريق، ولقد اعد ا قياس إ العربية كل من مد العر عون ،د ماجدة مد إ اعيل ،ويضم ا قياس 15 عبارة ،ومن خلال مقدار اســتجابة العينــة الاستطلاعية لعباراته ،تأكد مدى صلاحياته وعلاقته بالفرضية الأو للبحث .

### 6-2 علاقة مقياس تقييم مهارات الإرشاد النفسي الرياضي بالفرضية الثانية:

إن الفكرة ال تدور حو ا الفرضية ا زئية الثانية للبحث هي انه كلمــا تــوفرت ا هــارات الأساسية الإرشاد النفسي تلف جوانب هذه العملية فيما يقدم من خدمات للفريــق مــن طرف ا درب فإن ذلك يرفع من مقدار ا علومات ال تصل إ عناصر الفريق ،وكذلك إبــراز مدى كن ا درب من القيام سؤولياته فيما ص الإرشاد النفسي وتدعيمه لاستقلالية اللاعب ،

مع إبراز وتقد صورة لائقة عن القيام ذا الدور وهي أهم مكونات مهارات الإرشاد النفسـي كما قلنا فكل هذا يؤثر وينعكس بالإ اب على نتائج الفرق والعكس صحيح وبنفس خطـوات ا قياس الأول تأكد مدى صلاحية هذا ا قياس لاختيار الفرضية الثانية وعلاقته ا.

## 7- ثبات أدوات الدراسة (المقاييس):

يكون ا قياس جيدا وصا ا إذا اتصف قدار كب من الثبات عند ا صـول علـى معامـل الارتباط فإنه كن حساب ثبات الاختيار بالطرق التالية.

و كن حساب ثبات الاختيار بالطرق التالية:[196]

- ✓ إعادة الاختيار.
- ✓ الثبات بطريقة التجزئة النصفية.
- ✓ الثبات عن طريق الصورة ا تكافئة.

و ثنا قمنا بإخضاع النتائج إ طريقة التجزئة النصفية ،وهذا مراعاة للوقت وا هـد ،وهـذه الطريقة تتميز بتقسيم ا قياس إ قسم حسب العبارات الفردية والزوجية، نقوم ساب معامل الارتباط بينهما ،وكلما كان معامل الارتباط مرتفع كان ثبات ا قياس كب .

وبعد ميع وتبويب البيانات ا تعلقة بكل جزء –أي ا زء الذي يضم العبارات الفردية وا زء الذي يضم العبارات الزوجية و ليلها توصلنا إ مقادير الارتباطات كما هي ا دول ا ـوا وهذا باستعمال ا عادلات التالية:

197

-----------------

[196] - د ذوقان عبيدات ،(أخرون) : البحث العلمي (مفهومه – أدواته- أساليبه )،ط8 ،دار الفكر ،عمان، الأردن،2004،ص169.

[197] - د مد حسن علاوي . د مد نصر الدين رضوان: القياس التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ،ط2،دار الفكر العر ،مصر،2000،ص286.

**1-7 حساب معاملات الثبات للمقياس 1:**

| **الأبعـــاد** | البعد الأول | البعد الثا | البعد الثالث | البعد الرابع | البعد ا امس |
|---|---|---|---|---|---|
| **معامل الارتباط** | 0.58 | 0.81 | 0.70 | 0.83 | 0.77 |
| **معامل الثبات** | 0.73 | 0.89 | 0.82 | 0.90 | 0.87 |

**2-7 حساب معاملات الثبات للمقياس الأول:**

| **الأبعـــاد** | البعـــــد1 | البعـــــد2 | البعـــد3 |
|---|---|---|---|
| **معـــــاملات الارتباط** | 0.78 | 0.42 | 0.57 |
| **معـــــاملات الثبات** | 0.87 | 0.65 | 0.72 |

نلاحظ من خلال القيم ال الوصول إليها فيما ص درجات الثبات أنا عالية **كلا** ا قياس ،وبذلك فهي تش إ مدى ثبات ا قياس وبالتا هي صا ة للاستعمال لغرض البحث.

**8- شرح أدوات الإحصاء المستعملة:**

لقد إخضاع النتائج ا تحصل عليها شكلها الكمي وهذا قصـد التحليـل إ ا عا ـة باستعمال حزمة ال امج الإحصائية (spss8) وهذا ساب كل من :

**1-8 تحديد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري**

1- د مد حسن علاوي .د مد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ،ص286.

**2-8 حساب اختبار ستيودنت** يستخدم T ساب دلالة الفروق بـ ا توسـطات ا سابية للمجموعات ،وإذا كان عدد أفراد العينة أو ا موعة متساويا فإنه ـب اسـتخدام ا عادلة .[199]

**3-8 معامل الارتباط** : و استعمال معامل الارتباط لقياس الثبـات تلـف الأبعـاد ا قياس من خلال توظيف القيم ا عادلة التالية :

معامل الثبات

**حيث** معامل الارتباط بـ قيم نصفي البعد

2.1 : ثوابت

[199] - د مد حسن علاوي .د مد نصر الدين رضوان: مرجع سابق ،ص237.

# الفصـل الثانـي
# عرض وتحليـل ومناقشـة
# النتائج

**تمهيد :**

لغرض دراسة والتحقق من صحة الفرضيات البحثية ا وضوعة قمنا بوصف النتائج على أساس ا اور التالية :

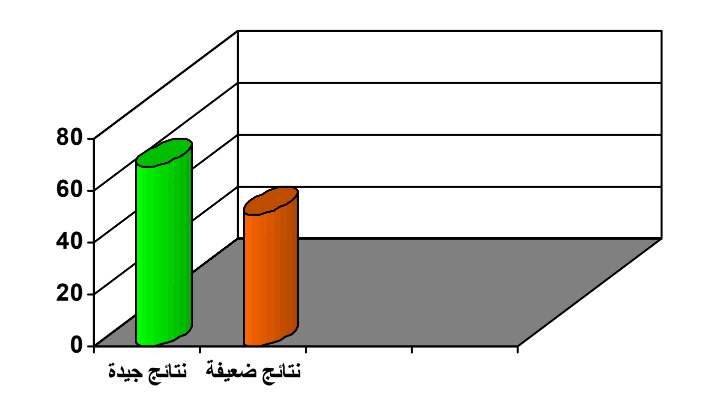
1. دراسة الفروق فيما يتعلق بتقد ا علومات ب الفرق ذات النتائج ا يـدة والفـرق ذات النتائج الضعيفة.
2. دراسة الفروق فيما يتعلق بالقيام سؤوليات الإرشاد النفسي ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة .
3. دراسة الفروق فيما ص تسهيل عملية الاتصال ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفـرق ذات النتائج الضعيفة.
4. دراسة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعب ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة.
5. دراسة الفروق فيما يتعلق بتقد وذج هنة الإرشاد النفسي الرياضي بـ الفـرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة.
6. دراسة الفروق حول فاعلية خدمات الإرشاد و فترات الاتصال ب الفـرق ذات النتـائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة.

## 1- عرض وتحليل نتائج دراسة الفروق:

**1-1** دراسة دلالة الفروق ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما ص ا صائص الإرشادية.

**الجدول رقم (4) :** يب قيم كل من ا توسط ا سا و الا راف ا عياري وقيمة وبالتا دلالة الفروق ا تعلقة بالبعد الأول.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولية | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 69.63 | 7.07 | 8.56 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 51.37 | 6.39 | | | | | |
| | | 18.26 | | | | | | |




بناءا على ما هو ا دول رقم(4) يتضح :

- وجود فروق ب متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهو لصا الفرق ذات النتائج ا يدة ويقدر بـ 18.26 وهو ثل الشكل رقم (3).
- ا أن قيمة ا سوبة تساوي 8.56 وقيمة ا دولية عند مستوى الدلالة 1% ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

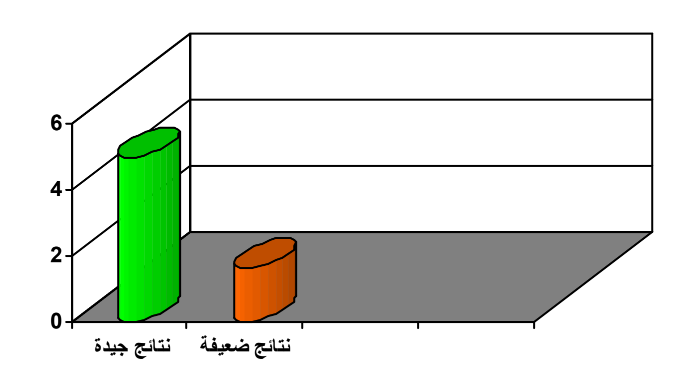
أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق وهذا لكون قيمة ا سوبة أكبر من قيمة ا ستخرجة من ا دول.

ب- كن أن دث خطأ بنسبة 1% وهذا راجع للصدفة أو بسوء اختيار العينة.

**2-1** دراسة دلالة الفروق ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق بفاعلية ا دمات الإرشادية.

**الجدول رقم (5)** :يب قيم كل من ا توسط ا سا و الا راف ا عياري وقيم وبالتا دلالة الفروق ا تعلقة بفاعلية ا دمات الإرشادية.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 4.97 | 1.13 | 6.70 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 1.62 | 1.93 | | | | | |
| | | 3.35 | | | | | | |




بناءا على ما هو ا دول رقم (5) يتضح :

- وجود فروق ب متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهو مقدر بـ 3.35 وهو ثل الشكل رقم(4).
- ا أن قيمة ا سوبة تساوي 6.70 وقيمة ا دولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

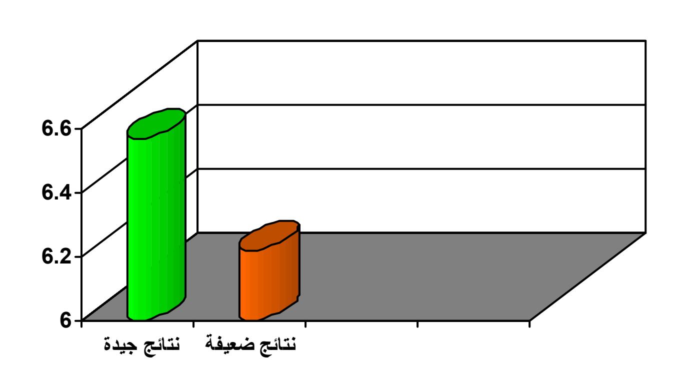
أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق وهذا لكون ا سوبة أكـ من ا ستخرجة من ا دول .

ب- كن أن يساهم عامل الصدفة أو سوء اختيار بنسبة 1% ا طأ.

**3-1** دراسة دلالة الفروق بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما ص مقدار الاتصال حول الإرشادات النفسية.

**الجدول رقم (6)** :يبـ قيم كل من ا توسط ا سا و الا راف ا عياري وقيمة وبالتا دلالة الفروق بـ الفرق البعد ا تعلق قدار الاتصال.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 6.57 | 1.87 | 0.68 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 6.22 | 1.34 | | | | | |
| | | 0.35 | | | | | | |




من خلال النتائج ا وضحة ا دول رقم (6) يتبـ :

- هناك فروق بـ متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهذا قدار صغ يقدر 0.35 وهو لصا الفرق ذات النتائج ا يدة كما هو موضح الشكل رقم (5).
- أن قيمة ا سوبة تساوي 0.68 وقيمة ا دولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

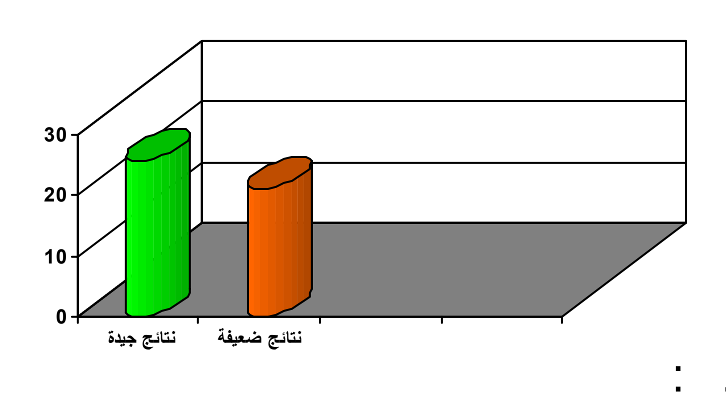
أ- ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفرق حول مقدار الاتصال لكون قيمة ا سوبة أصغر من قيمة ا ستخرجة من ا دول.

ب- كن إرجاع ا طأ قدار 1% إ عامل الصدفة.

**4-1** دراسة دلالة الفروق بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول تقد ا علومات.

**الجدول رقم (7)**: يبـ قيم ا توسط ا سا والا راف ا عياري وقيم ومنه دلالة الفروق حول تقد ا علومات.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 25.87 | 1.59 | 9.15 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 21.15 | 2.85 | | | | | |
| | | 4.72 | | | | | | |




من خلال النتائج ا بينة ا دول رقم (7) يبـ :

- وجود فروق بـ متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة قدار 4.72 وهو لصا الفرق ذات النتائج ا يدة كما هو موضح الشكل رقم (6).
- أن قيمة ا سوبة 9.15 وقيمة ا دولية عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج :

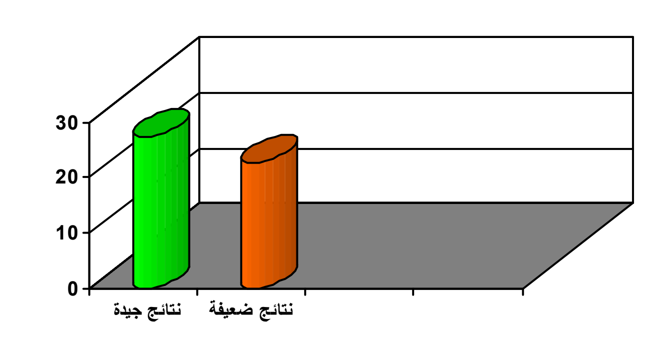
أ- توجد فروق ذات دلالة إحصائية لأن قيمة ا سوبة أكبر من قيمة ا ستخرجة من ا دول .

ب- تمل خطأ بنسبة 1% راجع للصدفة أو يتعلق باختيار العينة.

**5-1** دراسة دلال الفروق ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول البعد ا تعلق بالقيام سؤوليات الإرشاد النفسي .

**الجدول رقم (8) :** يب قيم ا توسط ا سا والا راف ا عياري وقيمة ومنه دلال الفروق حول القيام سؤوليات الإرشاد النفسي .

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 27.2 | 1.26 | 11.82 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 22.45 | 1.81 | | | | | |
| | | 4.75 | | | | | | |




بناءا على نتائج ا دول رقم (8) يتضح :

- وجود فروق ب ا توسط ا سا للفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهو لصا الفرق ذات النتائج ا يدة قدار 4.75 كما هو موضح الشكل رقم (7)
- ا ان قيمة ا سوبة تساوي 11.82 وقيمة ا دولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة ا رية 78 هي 2.38 نستنتج:

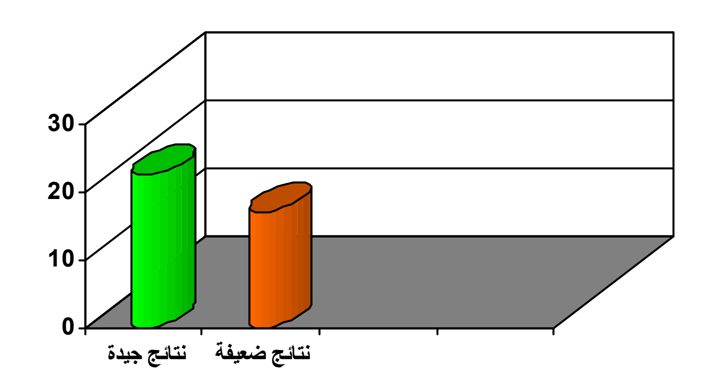
أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول القيام سؤوليات الإرشاد النفسي لكون قيمة ا سوبة أك من قيمة ا ستخرجة من ا دول.

ب-احتمال حدوث خطأ بنسبة 1%راجع إما لعامل الصدفة أوخطأ اختيار العينة.

**6-1** دراسة دلالة الفروق بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول تسهيل عملية الاتصالات.

**الجدول رقم (9)** :يبـ قيم ا توسط ا سا والا راف ا عياري وقيمة وبالتا دلالة الفروق حول تسهيل عملية الاتصالات.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 22.45 | 1.81 | 12.39 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 17.05 | 2.08 | | | | | |
| | | 5.40 | | | | | | |




يتبـ من خلال النتائج ا دونة ا دول رقم (9) أن :

- هناك فروق بـ متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهي لصا الفرق ذات النتائج ا يدة قدار 5.40 كما هو موضح الشكل رقم (8).
- ا أن قيمة ا سوبة تساوي 12.39وقيمة ا دولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج :

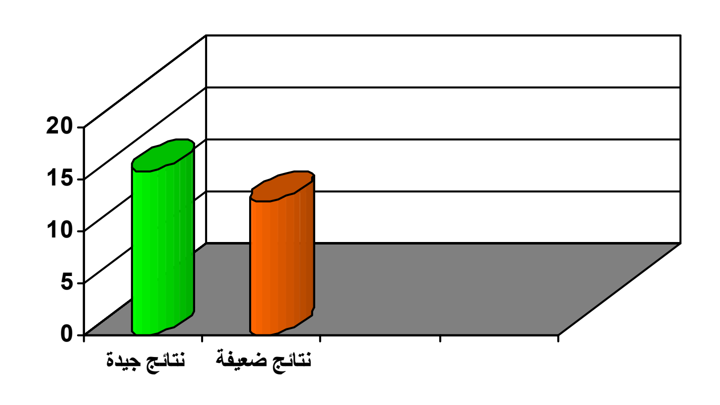
أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفرق لكون قيمة ا سوبة أكـ من قيمة ا دولة .

ب- احتمال حدوث خطأ بنسبة 1%يرجع إ عامل اختيار العينة أو الصدفة.

**7-1** دراسة دلالة الفروق بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والنتائج الضعيفة فيما ص تدعيم استقلالية اللاعب .

**الجدول رقم (10):** يـ قيم ا توسط ا سا والا راف ا عياري وقيم وبالتا دلالة الفروق حول تدعيم استقلالية اللاعب .

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 15.90 | 1.31 | 6.77 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 12.93 | 2.45 | | | | | |
| | | 2.97 | | | | | | |




من ا دول رقم (10) يتضح :

- وجود فروق بـ متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهذا لصا الفرق ذات النتائج ا يدة ويقدر بـ 2.9 كما هو موضح الشكل رقم(9).
- ا أن قيمة ا سوبة تساوي 6.77 وقيمة ا دولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج ك

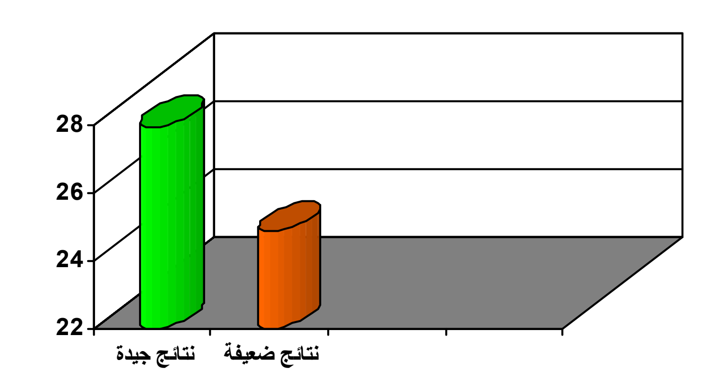
أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول تدعيم استقلالية اللاعب لكون قيمة ا سوبة اكا من ا دولة .

ب- احتمال حدوث خطأ بنسبة 1%يرجع لعامل الصدفة أو اختيار العينة.

**8-1** دراسة دلالة الفروق بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول تقد وذج هنة الإرشاد النفسي الرياضي .

**الجدول رقم (11)** : يبـ قيم ا توسط ا سا والا راف ا عياري وقيمة وبذلك دلالة الفروق حول ارسة الإرشاد النفسي الرياضي.

| ا موعات | العينة | ا توسط ا سا | الا راف ا عياري | قيمة ا سوبة | مستوى الدلالة | درجة ا رية | ا دولة | القرار |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| نتائج جيدة | 40 | 27.95 | 1.79 | 5.34 | 0.01 | 78 | 2.38 | |
| نتائج ضعيفة | 40 | 24.85 | 1.92 | | | | | |
| | | 3.10 | | | | | | |




يتبـ من خلال النتائج ا وضحة ا دول رقم (11)أن :

- هناك فروق بـ متوسط الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة وهذا لصا الفرق ذات النتائج ا يدة قدار 3.10 كما هو موضح الشكل (10).
- ا أن قيمة ا سوبة تساوي 5.34 وقيمة ا دولة عند مستوى الدلالة 0.01 ودرجة حرية 78 هي 2.38 نستنتج:

أ- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما ص تقد ا درب لنموذج مهنة الإرشاد النفسي لكون قيمة ا سوبة أكـ من قيمة ا ستخرجة من ا دول .

ب- احتمال حدوث خطأ بنسبة 1% وهذا راجع لعامل الصدفة أوخطأ اختيار العينة.

## 2- تفسير ومناقشة النتائج:

### 2-1 تفسير ومناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

لغرض التحقق من صحة الفرضية ا زئية الأو للبحث وال تتمحور حول فكرة وجود فروق ب الفرق ذات النتائج ا يدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق بعض أبعـاد خـدمات الإرشاد النفسي الرياضي وال ددت ا اور الثلاث التالية:

- ا صائص الإرشادية .
- فاعلية وتأث خدمات الإرشاد على اللاعب فرادا وعلى الفريق ككل .
- مقدار الاتصال من خلال الإرشاد النفسي الرياضي.

**2-1-1** ترتكز هذه الفرضية ورها الأول على اعتقاد مفاده هو كلما تـوفرت ا صـائص الإرشادية النفسية لدى ا درب ،وتتمثل هذه ا صائص بالدرجة الأو الإعداد ا عر وهـذا من خلال الاستعانة بأفلام الفيديو وإلقاء اضرات لشرح خطوات التدريب على ا هارات العقلية ،وكذا استخدام التغذية الرجعية وسهولة الاتصال والتعامل معه مـن طـرف الإدارة واللاعـب وسهره على ديد ا شكلات والبحث ا دي عن ا لول ا ناسبة وتسط استراتيجيات ملائمة ضوء الإمكانات والقدرات،يعود ذلك بالاستقرار الفريق على صعيد التماسك ب أفراده وخلق الثقة بالنفس لديهم وتنمية روح الأداء وهو ما ينعكس إ ابا على طبيعة النتائج ،أي كلما توفرت النقاط السابقة من خصائص إرشادية سنت نتائج الفريق والعكس صحيح وهذا مـا يؤكـده ا دول رقم (4) ،حيث يب أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق حول توفر ا صائص الإرشادية وذلك بناءا على نتائج اختبار(T)

وقد كانت لصا الفرق ذات النتائج ا يدة ،وهو ما علنا نقرر قبول هذا البعد مـن الفرضـية ا زئية الأو ،وهذا ما يتماشى مع ما ت الإشارة إليه ا انب النظري من كون انه كلما كان ا درب ملما با صائص الأساسية لعملية الإرشاد النفسي كان دوره أكثر فاعلية الفريق ،وهذا ما يقربه د مد العر عون " ومن الواجب أن يتم إعداد ا درب وتأهيله ،و التأكد من اكتسابه ا علومات وا هارات الكافية... و ثل الثنائية (مدرب-إرشاد نفسي) أحد الا اهات ا ديثـة

علم النفس الرياضي، للارتقاء مستوى الأداء الرياضي من خلال الاستفادة من كافة ا ـ ات المتاحة ."[200]

**2-1-2** أما فيما يتعلق بالبعد الثا من الفرضية الجزئية الأو وا تمثل فاعلية وتأث خدمات الإرشاد النفسي على اللاعب حيث بناء الفرض على أساس انه كلما كان تأث ما يقدم مـن خدمات إرشادية من طرف المدرب على اللاعب سواء كان ذلك بشكل فردي أو اعي كـب وفعال كان اللاعب أكثر استعدادا ودافعية للا از وهو ما يساهم الحصول على نتائج جيدة .

و يتب من خلال نتائج الجدول رقم (5) أنه هناك فروق ب الفـرق ذات النتـائج الجيـدة والفرق ذات النتائج الضعيفة فيما يتعلق بمدى تأث ما يقدم من خدمات إرشادية وهـي لصـالح الفرق ذات النتائج الجيدة وذلك حسب قيم (T).

وتتضح فاعلية ما يقدمه المدرب من خدمات إرشادية بشكل أساسي عند إحساس اللاعب أو الفريق ككل بأن المدرب له القدرة على المساعدة حل المشكلات يث" يشـعر اللاعـب أن المدرب قادرا على حل يع مشكلاته سواء التدريب أو خارج التدريب ،وانه يستطيع أن يقف إ جانبه الأزمات ويتدخل لصا ه خاصة تلك المشـكلات الـ ـدث دون أسـباب ظاهرة."[201]

أي انه كلما كانت خدمات الإرشاد النفسي ذات فاعلية أحس اللاعب بنوع من التحسـن على الصعيد الشخصي المتعلق بصحته النفسي وكذلك من حيث العلاقات داخل الفريق بأنه فرد ا كن الاعتماد عليه المنافسات .

**3-1-2** أما فيما ص البعد الثالث من الفرضية الأو وا تعلق قدار الاتصال حول خـدمات الإرشاد النفسي ،حيث تنطلق الفرضية هذا البعد من فكرة أنه كلما زاد مقدار الاتصال حول خدمات الإرشاد النفسي كان الأثر أك ،ولكن بناءا على نتائج الجدول رقم(6) المتعلق بقيم(T) لدلالة الفروق أظهرت أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفـرق ذات النتـائج الرياضية الجيدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة من حيث مقدار وكم الاتصال وبذلك كن أن يرجع الفرق إ النوع وا توى وليس الكم ،لأنه إذا كان المدرب غ قادر على تقد خدمات

---

[200] - د مد العر عون . د ماجدة مد إ اعيل : مرجع سابق ،ص93.

[201] - نفس المرجع ،ص50.

مفيدة للاعب فإنه كلما زاد الكم أصبح سلـ وليس صا الفريق، أو يتعلق ا ر بالاسـتيعاب والوسائل ا ستغلة الاتصال وتقد ا دمات وكذلك كفاءته الفنيـة وا عرفيـة تشـخيص ا الات واقتراح ا لول.

" ولذلك فإن هناك دور فعال يلعبه ا درب هضم وإتقان اللاعب للمهارات النفسية وعلى ا درب توضيح دور الإرشاد النفسي وصول اللاعب للمستويات العليا ،حيث هذا الإرشـاد يتطلب منه أن يأخذ اللاعبون جلسات الإعداد والتدريب النفسي وهذه ا لسات تتطلب فهـم وحضور اللاعب والعمل على ضرورة هذه ا لسات والتعمق كيفية استخدامها."[202]

هذا من جهة ومن جهة أخرى فغنه " ب أن يتصل أعضاء الفريق با درب بطريقة صحيحة وواضحة ،فكلما استطاع كل لاعب الفريق فهم اللاعب الآخرين بشكل أفضل ،كلما كانت فرص اح وانسجام الفريق أفضل".[203]

أهم نقطة كن أن نستنتجها من الفقرتين السابقتين هي أنه لا ب الاهتمام بعدد ا لسـات والتدخلات لغرض الإرشاد النفسي على حساب ما تويه ا لسات ، أي التركيز بالدرجة الأو على نقاط الضعف الـ تاج إ تدخلات بالفعل لتحسينها وهذا لتعود فترات الاتصال بالفائدة.

**2-2 تفسير و مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الثانية:**

تنطلق الفرضية ا زئية الثانية من اعتقاد مفاده هو أنه هناك فروق بـ الفـرق ذات النتـائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة حول توفر مهارات الإرشاد النفسي والـ صنفت الأبعاد التالية على شكل اور:

- تقد ا علومات.
- القيام سؤوليات الإرشاد النفسي الرياضي.
- تسهيل عملية الاتصال.
- تدعيم استقلالية اللاعب.
- إبراز وذج للممارسة الإرشاد النفسي الرياضي .

---

202 - د ناهد رسن سكر : مرجع سابق ،ص74.

203 - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق،ص167.

**1-2-2** تنطلق الفرضية ا زئية الثانية فيما يتعلق با ور الأول من فكرة أنـه كلمـا تـوفرت ا علومات ا تعلقة بالتدريب ومتطلباته وا عرفة النظرية ومواضيع خارجية ـا علاقـة بالإرشـاد النفسي لدى ا درب و كن من تقد ها للاعب ولذا تكون هناك فروق ب الفرق ذات النتـائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة وهو ما أكدته النتائج ا وضحة ا ـدول رقم (7) حيث وبناءا على قيم اختبار (T) لدلالة الفروق وكذلك الفرق ب ا توسطات تظهـر هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصا الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة.

وهذا ما علنا نقبل الفرضية والتأكد من وجود فعلا فروق ب الفرق ذات النتـائج ا يـدة والفرق ذات النتائج الضعيفة حول تقد ا علومات، و كن إرجاع هذه النتيجة إ بعض نقـاط الأطر النظرية ال بناء الفرضية عليها .

حيث نرى انه كلما كان ا درب ملم تطلبات الإعداد ا عر والنفسي بالإضافة إ الإعداد العام ،وكذا الإحاطة بالعلوم ال ا علاقة بالتدريب وهذا من حيث التخطيط والتطبيق كان ذلك ذو تأث كب على الأداء ا نافسات وبالتا قيق النتائج الإ ابية، ولذا ب أن يقدم ا درب كل ما له علاقة ياة اللاعب الفريق و الاختصاص من معلومات.

و ب على ا درب أن يكون تلك حصيلة كب ة من ا علومات وا عارف عن كل ما يتصـل با سم الإنسا وأعضاءه مع الإ ام الكا بالعلوم الأخرى ا رتبطة بالتدريب والإعداد النفسـي ،ومطلعا باستمرار على ما يستمد من قوان وخ ات و ارب والوقوف على أحدث ا علومـات والأساليب تابعة التطور السريع.[204]

**2-2-2** تفس ومناقشة نتائج ا ور الثا من الفرضية ا زئية الثانية يث ترتكـز الفرضـية ا زئية الثانية ورها الثا من فكرة انه هناك فروق ب الفرق ذات النتائج الرياضـية ا يـدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما ص قيام ا درب سؤوليات الإرشاد النفسي الرياضي ،حيث كلما كان ا درب قائم سؤوليات الإرشاد النفسي الرياضي القيام هامه اه اللاعب كانت النتائج الرياضية جيدة،وهو ما يتب من خلال نتائج ا دول رقم(8)وبناءا علـى نتـائج اختبار (T) لدلالة الفروق وفروق ا توسطات يتضح أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية وهـي

[204] - د ناهد رسن سكر : مرجع سابق،ص54.

لصا الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة ،إذا حـ يتمكن ا ـدرب من القيام بدور فعال الفريق ب عليه أن يكون ملتزم با سؤوليات الضرورية للقيام بالإرشاد النفسي.

إن ا ـدرب الرياضي يقع على عاتقه العديد من ا سؤوليات ،ولذلك فهو يتعرض للعديد مـن الضغوط ا صاحبة للتدريب ،فا ـدرب هو ا سئول عـن اختيـار اللاعب ،وتـدريب ا هـارات الرياضية،والتخطيط للتدريب وا نافسات ،وتقو عملية التدريب ،وتنمية روح الفريق وا افظـة عليها بالإضافة إ قيامه بتوجيه وإرشاد اللاعب .[205]

فعند قيام ا ـدرب سؤولياته حول الإرشاد النفسي فيحقق عدة أهداف منها التماسـك داخـل الفريق والتقليل من الصراع.

وعلى ا ـدرب خلق علاقات اجتماعية مثالية بـ اللاعب وبـ اللاعب وا ـدرب وتعلـيمهم نب ردود الأفعال العصبية وخلق حالة من التعاون والألفة ا بنية على الاحترام ا تبادل وما ا من تأث كب نفسية اللاعب والذي يؤثر مستوى الفريق البد وا هاري وا ططي ككل .[206]

أي أنه كن أن ترجع طبيعة النتائج الرياضية للفريق للحالة السائدة فيه من جهـة العلاقـات ومدى استمرارها ،وهذا يكون بالدرجة الأو ناتج عن مدى قيام ا ـدرب سؤولياته.

ولذلك كن القول أن البعد الثا للفرضية ا زئية الثانية قد قـق يـث يكـون القيـام سؤوليات الإرشاد من طرف ا ـدرب هام جدا صقل النتائج الرياضية .

**3-2-2** تفسـ ومناقشة نتائج ا ـور الثالث من الفرضية الثانية أما فيما يتعلق بالبعد الثالث مـن الفرضية ا زئية الثانية وا تمثل تسهيل عملية الاتصال حيث افترضنا انه هناك فروق بـ الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج فيما ص تسهيل ا ـدرب لعملية الاتصالات وال تتمثل بالدرجة الكبـ ة تشجيع اللاعب على التعبـ عن آرائهم والاستماع ا يد م وإتاحـة الفرص م أثناء ا لسات الإرشادية للتدخل مع إظهار التقدير والعاطفة وهم ، ويتبـ من خلال ا ـدول رقم (9) أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية بـ الفرق ذات النتائج الرياضـية ا يـدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة وهذا بناءا على نتائج اختبار (T) لدلالة الفروق وفروق ا توسطات ال كانت لصا الفرق ذات النتائج ا يدة.

---

[205] - د إخلاص مد عبد ا فيظ: مرجع سابق،ص141.

[206] - د ناهد رسن سكر:مرجع سابق ،ص75.

ونرى أن ذلك راجع إ كون تسهيل عملية الاتصالات أثناء عملية الإرشاد النفسـي كـن اللاعب من التحدث عن كل ا شاكل ال يعانون منها وطرحها بكل تفاصيلها أمام ا درب و ا كان ا درب يو بذلك اهتمام وتقدير وله الرغبة مساعدة اللاعب إ اد حلول مناسبة،كل هذا يؤدي إ سن التفاعلات الإجتماعية الفريق.

إن اللاعب الذي لا د أن ا درب لا سن الاستماع إليه سوف لا يتحدث مع هذا ا درب ،إضافة إ هذا فإن ا درب الذي لا يد مهارة الاستماع يفشل معرفة العوامل الداخلية ا ؤثرة سلوك اللاعب مثل الدافعية و الانفعالات...إ .[207]

كما كن تفس تراجع تسهيلات عملية الاتصالات الفرق الضعيفة إ بعض العوامل ال ت الإشارة إليها ا انب النظري وال أطلقنا عليها مصطلح مشكلات الاتصالات، و كن أن تكون مع اللاعب أو مع أولياء الأمور أو الإدارة ا س ة للفريق .

فنرى انه كلما سادت هذه ا شاكل داخل الفريق فإنا تؤثر سلبا استقرار العلاقات وتراجع الثقة والاحترام، وهذا ما ينتقل ليؤثر على ا انب النفسي للاعب ويؤدي إ تنشـيط طاقـا م الانفعالية والبدنية ومنه يتراجع الا از و الأداء ا نافسات و ذا تكون النتـائج غـ مرضـية وضعيفة.

وبناءا على هذا نقبل الفرض القائل أنه كلما توفرت تسهيلات الاتصالات الفريق سـنت النتائج.

**4-2-2** تفس ومناقشة النتائج ا مثلة للمحور الرابع مع الفرضية ا زئية الثانية أما فيما ـص هذا البعد من الفرضية ا زئية الثانية وال أطلقنا فيها من فرض مفاده أنه هناك فروق ب الفـرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما يتعلق باستقلالية اللاعـب وبناءا على نتائج ا دول رقم (10) لقيم اختبار(T) لدلالة الفروق وفرق ا توسطات يتب وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهي لصا الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة من حيث توفر مهارات استقلالية اللاعب كمنح ا ساعدة للاعب تقدير ذوا م و امتلاك الثقة بالنفس والإقدام علـى ا سا ة وضع إستراتيجيات التدخل وهذا ما جعنا نقبل هذا الغرض بوجود فروق ب الفـرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة حول وجود مهارات استقلالية

[207] - د ناهد رسن سكر :مرجع سابق ،ص221.

اللاعب ،وترجع هذه النتيجة إ ا لفية النظرية ال بناء هذه الفرضية عليها حيث يرى بعـض ا ختص أنه " ب على ا درب العمل على تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعب ،وتنمية ثقتهم أنفسهم ،كذلك فإن اللاعب تاجون إ تأييد زملائهم الفريق وبصفة خاصة هؤلاء الذين يلعبون نفس ا راكز."[208]

ويكتسب اللاعب عامل الثقة بالنفس وتنمية ا ة ا لعب الذي يكسبه خلال التـدريب ا نظم ويستمر مع زملاءه ليتمتعوا بأساليب خططية تلفة ومتنوعة.[209]

هذا ونرى أنه ب على ا درب قيامه بعملية الإرشاد النفسي أن يعمل على إتاحة الفرصة للاعب للتعب عن مشاعرهم الإ ابية والسلبية بكل صراحة و وضوح وأخذها بع الاعتبار وعدم إ ال آرائهم وتشجيعهم على ا شاركة الفعالة وبطريقة بناءة وإرشادهم من أجل الإحساس بنوع من الاستقلالية شريطة أن لا تكون على حساب اسك الفريق و ازدهاره.

و ا سبق يظهر أن الفرض قد قق بعده الرابع.

**5-2-2** تفس ومناقشة النتائج ا تعلقة بالبعد ا امس من الفرضية ا زئية الثانية أما فيما يتعلـق با ور ا امس والأخ من الفرضية ا زئية الثانية وا تمثل القدرة على تقد وذج مارسـة الإرشاد النفسي حيث تنطلق الفرضية هذا البعد من اعتقاد مفاده أن هناك فروق بـ الفـرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما ص امتلاك ا درب هارات القيام بعملية الإرشاد النفسي من مل ا سؤولية الأخلاقية إرشـاد اللاعـب وعدم إفشاء الأسرار ا تعلقة باللاعب وفتح باب النقاش حول ا عاي الأخلاقية والقـدرة علـى عكس وذج شامل حول القيام بالإرشاد النفسي ،فقد تب من خلال ا دول رقم (11) لقـيم اختبار (T) لدلالة الفروق والفرق ب ا توسطات أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة فيما يتعلق ذا ا ور ، و تـد هذه النتيجة من ا لفية النظرية ال بنيا عليها هذا الفرض ا ور الأخ حيـث تعتـ ايـة ا علومات ال ا صول عليها من اللاعب أثناء ارسة تقد ا دمات النفسية وأثناء العلاقـات

---

[208] - د إخلاص مد عبد ا فيظ :مرجع سابق ،ص164.

[209] - د ناهد رسن سكر : مرجع سابق،ص123.

الاستشارية واستغلا ا لأغراض مهنية فقط ،كما أن الالتزام ببنود ارسة الإرشاد النفسي والسهر على التحكم فيها و إتقانا يكون له الأثر الا ا .

و ب أن ترم ا قوق الإنسانية للاعب ،ا صوصية والسرية ،والاستقلالية ،و ديد الذات وعلى وعي تام بالقانون والشرعية وكافة الالتزامات الأخرى ،ويعرف دور الفروق ال قد ترجع إ السن وا ة ،العرف ،القيم ،ا واطنة ،الدين ،عدم الأهلية ،اللغة،ا الة الاجتماعية الاقتصادية ،ولا ارس أي ييز غ عادل .[210]

كما ب استخدام طرق متباينة للإرشاد وعند التعامل مع اللاعب نظرا لأن لكـل لاعـب فرديته ال يزه عن اللاعب الآخرين الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مـع يع اللاعب .[211]

ونرى أنه كلما كم ا درب النقاط السابق ذكرها وقدرته على وضع ال امج الإرشـادية حسب الفروق ومواصفات الفريق فهو يقترب بقدر كب لأن تتوفر فيـه ا تطلبـات ا وضـوعة كشروط للقيام هنة الإرشاد النفسي الرياضي ولأن النتائج كانت لصا الفـرق ذات النتـائج الرياضية ا يدة فهذا ما علنا نقبل الفرض ا زئي الثا بعده الأخ .

---

[210] - د مد العر عون. د ماجدة مد إ اعيل:مرجع سابق،ص86.

[211] - د إخلاص مد عبد ا فيظ : مرجع سابق ،ص149.

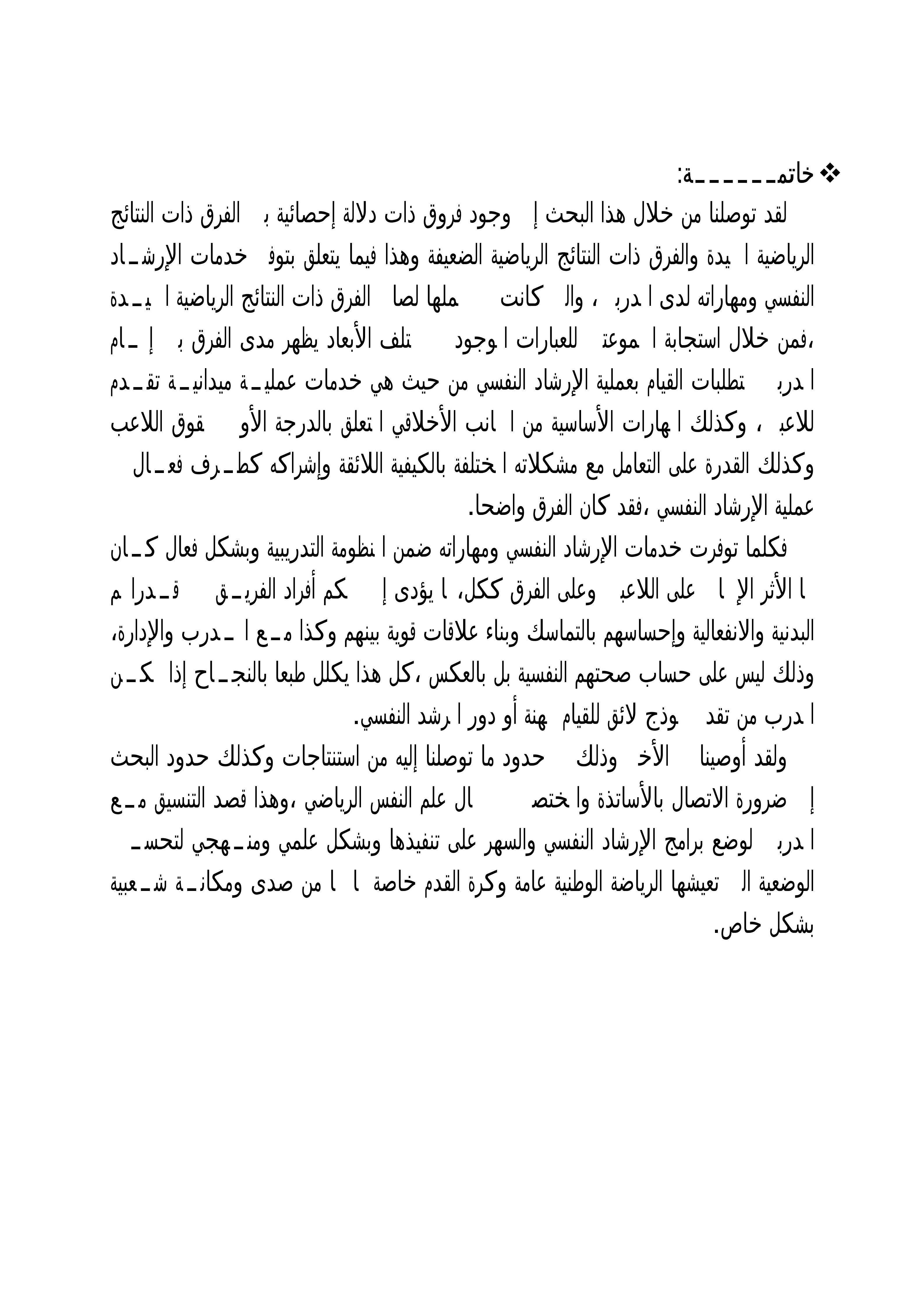
**3- استنتاجات:**

1. إن اح عملية الإرشاد النفسي مسؤولية مشتركة ب ا درب واللاعب .
2. ثل الإرشاد النفسي القاعدة الأساسية للتدريب على اكتساب وتنمية ا هارات النفسية والعقلية ،والتدريب على التغذية الرجعية بأنواعها .
3. كم ا درب خدمات الإرشاد النفسي من خصائص إرشادية وكذا القدرة على التأث ا الفريق بشكل فردي أو اعي من العوامل الأساسية لرفع ا ستوى الأدائي لدى اللاعب .
4. لا ب الاعتماد على الكم الاتصال على حساب ا توى لأنه كلما كان الاتصال كث وفق من حيث ا علومات وا دمات كان له الأثر السل .
5. كلما كان ا درب ملما با علومات الأساسية ا تعلقة بالتخصص وا الات النظرية وكل ما له علاقة بالفريق ويقدمها الأوقات ا ناسبة كان ذلك إ ا ومفيد س النتائج.
6. إن قيام ا درب سؤولياته الإرشادية من حيث تشخيص ا شاكل ونقاط القوة والضعف لدى اللاعب وإضفاء جو ا دية التعامل من أهم العوامل اح عملية الإرشاد النفسي ورفع مستوى الفريق.
7. عن تسهيل عملية الاتصالات وإشراك اللاعب وفتح ا ال م لإبراز آرائهم والاستماع ا يد م وتقد ا ساعدة حسب ا اجة يؤدي إ خلق جو مناسب لظهور علاقات جيدة تسمح بتماسك الفريق وقلة الصراعات وبالتا سن النتائج .
8. بالرغم من بذل ا هود لنجاح عملية الإرشاد النفسي إلا أن قدرة ا درب على التحكم القيام هنة الإرشاد تبقى ضرورة ملحة.

**4- توصيات و اقتراحات :**

حدود ما توصلنا إليه من نتائج وكذا حدود البحث ا ـوضوعة نوحي ا يلي:

1. ـب إقحام الإرشاد النفسي ا ـ على أسس علمية وبشكل ضروري إكمال العمليـة الإرشادية.
2. إن الاستعانة بأساتذة ـتص تقد ا ساعدة للمدرب قصد إفادة اللاعـب ـدمات الإرشاد النفسي أمر مهم.
3. ـب تقد ا ـدمات الإرشادية النفسية للاعب ـ لا يكون الاهتمام بالفوز على حساب صحته النفسية.
4. إقحام ما يعرف بالإرشاد النفسي العملي كوحدة ضمن برنامج تكوين ا ـدرب كـل ا ستويات.
5. بداية تقد خدمات الإرشاد النفسي منذ الناشئ .
6. وضع برامج منظمة فيما يتعلق بالإرشاد النفسي والتخلي عن العمل غ ا مج.
7. التنسيق ب معاهد التربية البدنية والرياضية وخاصة الدراسات العليا مع ا ـدارس الرياضية كل ربوع الوطن قصد الاستفادة.
8. توفـ الإمكانات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإرشاد النفسي .



❖ **خاتمـــــــة:**

لقد توصلنا من خلال هذا البحث إ وجود فروق ذات دلالة إحصائية ب الفرق ذات النتائج الرياضية ا يدة والفرق ذات النتائج الرياضية الضعيفة وهذا فيما يتعلق بتوف خدمات الإرشـاد النفسي ومهاراته لدى ا درب ، وا كانت ملها لصا الفرق ذات النتائج الرياضية ا يـدة ،فمن خلال استجابة ا موعت للعبارات ا وجود تلف الأبعاد يظهر مدى الفرق ب إ ـام ا درب تطلبات القيام بعملية الإرشاد النفسي من حيث هي خدمات عمليـة ميدانيـة تقـدم للاعب ، وكذلك ا هارات الأساسية من ا انب الأخلاقي ا تعلق بالدرجة الأو قوق اللاعب وكذلك القدرة على التعامل مع مشكلاته ا ختلفة بالكيفية اللائقة وإشراكه كطـرف فعـال عملية الإرشاد النفسي ،فقد كان الفرق واضحا.

فكلما توفرت خدمات الإرشاد النفسي ومهاراته ضمن ا نظومة التدريبية وبشكل فعال كـان ا الأثر الإ ا على اللاعب وعلى الفرق ككل، ا يؤدى إ كم أفراد الفريـق قـدرا م البدنية والانفعالية وإحساسهم بالتماسك وبناء علاقات قوية بينهم وكذا مـع ا ـدرب والإدارة، وذلك ليس على حساب صحتهم النفسية بل بالعكس ،كل هذا يكلل طبعا بالنجـاح إذا كـن ا درب من تقد وذج لائق للقيام هنة أو دور ا رشد النفسي.

ولقد أوصينا الأخ وذلك حدود ما توصلنا إليه من استنتاجات وكذلك حدود البحث إ ضرورة الاتصال بالأساتذة وا ختص ال علم النفس الرياضي ،وهذا قصد التنسيق مـع ا درب لوضع برامج الإرشاد النفسي والسهر على تنفيذها وبشكل علمي ومنـهجي لتحسـ الوضعية ا تعيشها الرياضة الوطنية عامة وكرة القدم خاصة ا ا من صدى ومكانـة شـعبية بشكل خاص.

## المراجع بالعربية:


1- إبراهيم ر ة مد .فتحي ا هشهش يوسف:إصابات الرياضي ،ط1، جامعة قار يونس ليبيا،.2002
2- أديب ا الدي: ا رجع الصحة النفسية ،ط1،دار العربية ،ليبيا،.2000
3- أديب ا الدي: ا رجع الصحة النفسية،ط2،دار العربية،ليبيا،2002.
4- أمر ا أ د البساطي:التدريب والإعداد البد كرة القدم ،منشأة ا عارف،مصر،2001.
5- أ د أم فوزي.طارق مد بدر الدين :سيكولوجيا الفرق الرياضية،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2001
6- أ د مد الزنادي .هشام ا طيب:مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي،ط1،دار الثقافة،الأردن،2001.
7- أ د مد الزغ :الإرشاد النفسي ،ط1،دار الزهراء،الأردن،.2001
8- إخلاص مد عبد ا فيظ: الإرشاد والتوجيه النفسي ا ال الرياضي ،ط1،مركز الكتاب،مصر،.2002
9- أ د شفيق السكري:قاموس ا دمة الاجتماعية،دار ا عرفة،.2000
10- أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضة ،ط2،دار الفكر العر ،مصر،.2000
11- أسامة كامل راتب:تدريب ا هارات النفسية،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2000
12- أسامة كامل راتب:الطب الرياضي وإصابة ا لاعب،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.1998
13- أسامة كامل راتب:الطب الرياضي وألعاب القوى،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2003
14- أسامة كامل راتب: قلق ا نافسة-ضغوط التدريب احتراق الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.1998
15- اء الدين إبراهيم سلامة: الصحة والتربية الصحية،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.1998
16- اء الدين إبراهيم سلامة: الصحة النفسية وا ددات الفيزيولوجية للنشاط الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2002
17- جودت عزت عبد ا اد.سعيد حس العزة:مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي،ط1،دار الثقافة،الأردن،.1999
18- جلال عبادي :علم الاجتماع الرياضي،دار الفكر ،العراق،.1997
19- ها ي النصري: علم النفس،دار الأرقم،ليبيا،.2005
20- زينب مود شق :علم النفس العيادي وا رضي للأطفال والراشدين،ط1،دار الفكر،مصر،.2002
21- زينب مود شق : الشخصية السوية وا ضطربة،ط2،مكتبة النهضة،مصر،.2002

22- حامد عبد السلام زهران:دراسات الصحة النفسية والإرشاد النفسي،ط1،عا الكتاب،مصر،.2003
23- حامد عبد السلام زهران:علم النفس الاجتماعي،ط4،عا الكتاب،مصر،1988.

24- حلمي ا ليجي:علم النفس الشخصية،ط1،دار النهضة،لبنان،.2001
25-حسن مد حسن : طرق التدريبtraining technique،ط2،دار دلاوي،الأردن،.2002
26- حسن منسي.إ ان منسي:التوجيه والإرشاد النفسي ونظرياته،ط1،دار الكندي،الأردن،.2004
27- حسن أ د وأخرون:علم النفس الفيزيولوجي،ط1،مكتبة الأ لو ا صرية،مصر،.2002
28- يوسف مصطفى القاضي:الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي،دار ا ريخ،.2002
29- كامل مد ا غر :أساليب البحث العلمي،ط1،دار العلمية ودار الثقافة،الأردن،2002.
30- كمال عبد ا ميد إ اعيل أبو العلاء أ د عبد الفتاح:الثقافة الصحية للرياضي ،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2001
31- كريس باركر و أخرون (تر ة مرفت أ د شوقي): مناهج البحث علم النفس الإكلينيكي و الإرشادي،مكتبة الأ لو ا صرية،مصر،.1999
32- لوري ودمان (تر ة عصام بدوي.أسامة كامل راتب): التدريب الرياضي علم وفن،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2003
33- مهند حسن الشتاوي.أ د إبراهيم ا واجا:مبادئ التريب الرياضي،ط1،دار وائل،الأردن،.2005
34- مد العر عون.ماجدة مد ا اعيل:التوجيه والإرشاد النفسي ا ال الرياضي،ط1،مصر،.2002
35- مد شفيق:الانسان وا تمع،ط1،ا كتب ا امعي ا ديث،مصر ،.1998
36- مد حسن علاوي:مدخل علم النفس الرياضي،ط4،مركز الكتاب،مصر ،.2004
37- مد حسن علاوي:سيكولوجيا القيادة الرياضية،ط1،مركز الكتاب للنشر،مصر،.1998
38- مد حسن علاوي:سيكولوجيا ا درب الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2002
39- مد حسن علاوي:علم نفس تدريب وا نافسة الرياضية،دار الفكر العر ،مصر،.2002
40- مد حسن علاوي:سيكولوجيا الاحتراق للاعب وا درب الرياضي،ط1،دار الكتاب،مصر،.1998
41- مد حسن علاوي. مد نصر الدين رضوان:القياس فس التربية البدنية الرياضية وعلم النفس الرياضي،ط2،دار الفكر العر ،مصر،.2000
42- مد عادل رشدي :البحث العلمي وفيزيولوجيا إصابة الرياضي ،ط1،منشأة ا عارف،مصر .2003
43- مود السيد أبو النيل:علم النفس الاجتماعي دراسات عربية وعا ية،ط3،دار الشعب،مصر،.1997

44- مود فتحي عكاشة:علم النفس الاجتماعي،ط1،مطبعة ا مهورية،مصر،1997.
45- مرا د زعيمي:علم الاجتماع رؤية نقدية،مؤسسة الزهراء للفنون والطباعة،قسنطينة،2004.
46- مف إبراهيم اد:التدريب الرياضي ا ديث ،ط2،دار الفكر العر ،مصر،.2001
47- ناهد رسن سكر:علم النفس الرياضي ،ط1،دار العلمية ودار الثقافة،الأردن،2002.

48- نبيلة عبد الر ان.سلوى عزالدين فكري:منظومة التدريب الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.2004
49- نبيل صا سفيان:ا ختصر الشخصية والإرشاد النفسي،ط1،دار إتراك،مصر،2003 .
50- سامي مد ملحم:الإرشاد والعلاج النفسي،ط1،دار ا س ة ،الأردن،.2001
51- سامر يل رضوان:الصحة النفسية،ط1،دار ا س ة،الأردن،.2002
52- سه كامل أ د:مدخل إ علم النفس،ط2،مركز الإسكندرية،مصر ،.2002
53- سيد صبحي:الإنسان وصحته النفسية،ط1،مكتبة الأسرة،مصر،.2003
54- عادل علي حس :عرض لبعض ا شكلات الرياضية وطرق علاجها،ط1،منشأة ا عارف،مصر،.1995
55- عادل رشدي:علم إصابة الرياضي ،ط2،مؤسسة شباب ا امعة،مصر،.1995
56- عبد العظيم العواد :ا ديد العلاج الطبيعي والإصابات الرياضية،ط2،دار الفكر العر ،مصر،.2004
57- عبد الر ان مد عيساوي:علم النفس والتربية والاجتماع،ط1،دار الراتب ا امعية،لبنان،.1999
58- عبد الر ان مد عيساوي:دراسات علم النفس الاجتماعي،دار النهضة العربية،لبنان،.1984
59- فائق أبو حليمة:ا ديث الإدارة الرياضية،ط1،دار وائل،الأردن،.2001
60- فايزة مد علي ا اج:الصحة النفسية،ط1،العربية السعودية،.1977
61- فيوليت فؤاد إبراهيم وأخرون: وث ودراسات سيكولوجيا الإعاقة،ط1،مكتبة الزهراء،مصر،.2001
62- ريسان يد خريبط:النظريات العامة التدريب الرياضي-من الطفولة إ ا راهقة-،ط1،دار الشرق ، الأردن،.1998
63- ريسان يد خريبط:تطبيقات علم الفيزيولوجيا والتدريب الرياضي،ط1،دار الشرق،الأردن،.1997
64- رمضان مد القذا :الشخصية (نظريا ا اختبارا ا طرق قياسها)،ط2،دار الكتب الوطنية،مصر،.1997
65- رفيق كمونة:موسوعة الإصارات الرياضية،ط1،دار العلمية ودار الثقافة،الأردن،.2002
66- خر الدين عويس.عصام ا لا :الإجتماع الرياضي،ط1،دار الفكر العر ،مصر،.1998

67- خ ية إبراهيم السكري. مد جابر بريقع:التدريب ا تكامل كرة القدم النسائية،منشأة ا عارف، مصر،.2004

68- ذوقان عبيدات وأخرون:البحث العلمي(مفهومه أدواته أساليبه)،ط8،دار الفكر ،الأردن،2004.

## المراجع بالفرنسية:

69- Abeillon G.dominach J.arrmatte : traumatologie et rééducation en médecine de sport,1999.

70- Dominique fua :le métier de psychologue clinicien,ed1,nathan ,France,1997.

71- edgar thill.philip eleurance: guid pratique de la préparation psychologique du sportifs,vigot,France,2002.

72- George rionix .Raymond chappuise:la cohésion, librairie philosophique JVRIN ,France,1976.

73- George rionix .raymond chappuise:l'equipe dans les sports collectifs ,ed2,librairie philosophique JVRIN,France,1977.

74- J.P augistin : le sport et ses metiers .ed1.la découvert,France,2003.

75- J cravoisier : football et psycologie"la dynamique de l'équipe , cheron sport France 1985 .

76-jean Faure & autres : dictionnaire aps .anphora,fr 1998.

77-jean luise pidinielle:introduction a la psychologie clinique,nathan,fr 1994.

78- jean pierre rey:le groupe, revue eps,fr 2000.

79-laurent Guido & Gianni haver : image de la femme sportive, édition george ,fr 2003.

80-l.p.matviev:aspects fondamentaux de l'entraînement, vigot, fr 1983.

81-reger muechulli:la dynammique des groupes,ed7, ets modernne d'édition librairie,fr 1976.

82-R.thomes : la relation au sein des aps.vigot,fr 1983.



## الأطروحات:

83- ميهو رضوان:الانعكاسات النفسية للإصابة الرياضية،ماجيستر م ت ب ر دال إبراهيم،ا زائر،.2003

84- نصر الدين شريف:أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي س النتائج،ماجيستر م ت ب ر دا ابراهيم،ا زائر،2001.

## القواميس ومواقع الأنترنت:

85- القاموس ا زدوج عر –فرنسي-عر .

86- www.googl.com.